โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา
เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

(ฉบับปรับปรุง)

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ชุดเอกสารสื่อ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์
พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๑ จำนวน ๒๒,๐๐๐ ชุด
จัดพิมพ์โดย องค์การค้าของ สกสค.

คำนำ

ตามที่ สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำชุดการเรียนรู้ สำหรับใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็กที่ขาดครู มีครูไม่ครบชั้นหรืออยู่ในพื้นที่ห่างไกลทุรกันดาร ซึ่งประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) หลังจากที่มีการนำไปใช้ พบว่าสื่อดังกล่าวช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนขนาดเล็กได้เป็นอย่างดี สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงเห็นควรมีการนำสื่อดังกล่าว มาใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาขนาดเล็ก และโรงเรียนขยายโอกาสทุกโรง เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาให้ดียิ่งขึ้น ประกอบกับกระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสาระภูมิศาสตร์ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามคำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ ที่ สพฐ. ๑๒๓๙/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้ปรับปรุงชุดการจัดการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) ให้สอดคล้องกับการประกาศใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด และเพื่อให้สะดวกต่อการนำไปใช้ จึงจัดแยกเป็นรายชั้นปี (ประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖) และเป็นรายภาคเรียน (ภาคเรียนที่ ๑ และภาคเรียนที่ ๒) ทั้ง ๕ กลุ่ม ประกอบด้วย

- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒
- ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ภาคเรียนที่ ๑ , ๒

การนำชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ไปใช้ ครูผู้สอนต้องศึกษาเอกสาร คู่มือการใช้ชุดการจัดการเรียนรู้ และศึกษาคำชี้แจงในเอกสาร ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) ให้เข้าใจ เพราะจะทำให้ทราบถึงแนวคิดการจัดกระบวนการจัดการเรียนรู้ การเตรียมตัวของครู สื่อการจัดการเรียนรู้ ลักษณะชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ สัญลักษณ์ที่ใช้ แนวทางการวัดและประเมินผลของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

หวังว่าชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับครูผู้สอน) และชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน) ฉบับปรับปรุงนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของครูผู้สอน อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาระดับประถมศึกษาต่อไป

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหารสถานศึกษา ศึกษานิเทศก์ ครู อาจารย์ และทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงและจัดทำเอกสารมา ณ โอกาส นี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง

๑. แนวคิดหลัก

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการชั้นประถมศึกษาปีที่๖หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒สุขภาพดีชีวีเป็นสุข เป็นการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการระหว่างวิชา โดยมีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นแกน และบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ศิลปะ และการงานอาชีพและเทคโนโลยี โดยใช้ทักษะกระบวนการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งนักเรียนได้เรียนรู้ทักษะกระบวนการจากครูผู้สอนที่อธิบายแนวคิดและองค์ความรู้ในช่วงต้นชั่วโมง จากนั้นจึงให้นักเรียนฝึกปฏิบัติแบบร่วมมือร่วมใจ โดยการทำงานแบบจับคู่หรือเป็นกลุ่มย่อย รวมทั้งฝึกฝนทักษะเพิ่มเติมจากการทำกิจกรรมเดี่ยว

๒. การเตรียมตัวของครู

ครูผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาหน่วยการเรียนรู้ล่วงหน้าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง เพื่อประสิทธิภาพในการจัดการงานใบกิจกรรมให้ครบถ้วน โดยศึกษาใบความรู้สำหรับครู แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน สื่อประกอบการจัดกิจกรรม เฉลยกิจกรรมและลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๓. สื่อการจัดการเรียนรู้กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ประกอบด้วย

๓.๑ ใบงาน – ใบกิจกรรม – ใบความรู้ สำหรับใช้ในการจัดการเรียนรู้กิจกรรมกลุ่มย่อย กิจกรรมจับคู่และกิจกรรมเดี่ยว โดยใช้สัญลักษณ์รูป ★ และสี แสดงตามระดับชั้นเรียน เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ใช้สีม่วง และมีรูป ★★★★★★ จำนวน ๖ ดวง

๓.๒ เกม บัตรคำ และบัตรภาพ ใช้ประกอบการเรียนรู้ ช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข

๔. ลักษณะชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ (Learning Unit) โดยผ่านการวิเคราะห์หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ นำผลการวิเคราะห์ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้พัฒนาการเรียนรู้ สมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์และเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เกิดคุณลักษณะตามค่านิยมหลัก ๑๒ ประการ การดำรงตนโดยใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การมีระเบียบวินัย อดทน เคารพกฎหมาย และมีสติ รู้คิด รู้ทำ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียด จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ให้พร้อม ประเมินพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง และสามารถปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ และการเรียนรู้ของนักเรียนได้ สำหรับภาคเรียนที่ ๑ ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ ๕ หน่วยดังนี้

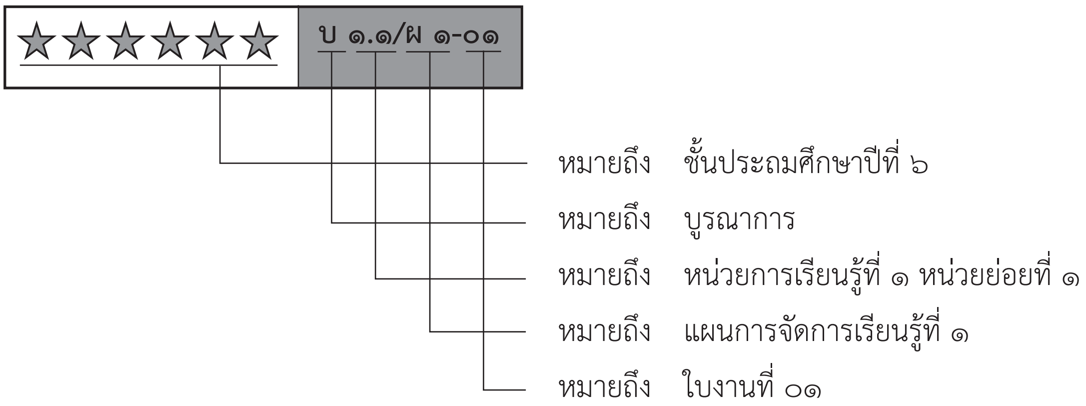
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ คนดีศรีแผ่นดิน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สุนทรียศิลป์

๕. แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ กำหนดให้สอดคล้องกับหน่วยการเรียนรู้ ใน ๑ หน่วยการเรียนรู้จะประกอบไปด้วยหน่วยย่อย แต่ละหน่วยย่อยประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ แต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จะประกอบด้วย ขอบเขตเนื้อหา จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนรู้ สำหรับใช้ในการสอนแต่ละครั้ง แบ่งเป็นชั่วโมงที่ ๑ ชั่วโมงที่ ๒ และหรือชั่วโมงที่ ๓ โดยมีเนื้อหาต่อเนื่องกัน สำหรับกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ /แหล่งเรียนรู้ และการประเมินแยกตามเนื้อหาและองค์ประกอบของแผนแต่ละแผน เพื่อให้เกิดความสะดวกในการสอน

๖. สัญลักษณ์ที่ใช้

ในชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ สัญลักษณ์พิมพ์ไว้ในกรอบด้านบนมีความหมาย ดังนี้



สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

คำชี้แจง

สารบัญ

หน่วยการเรียนรู้บูรณาการหน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ๓

แนวทางการจัดการเรียนรู้ ๔

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ ๕

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ๑๙

ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก ๒๑

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ๒๒

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑ ๒๕

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๑ ๒๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบสืบพันธุ์ ๒๗

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบไหลเวียนโลหิต ๔๕

แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ระบบหายใจ ๕๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ สัมพันธภาพกับผู้อื่น ๖๙

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ๘๗

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒ ๑๐๕

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๒ ๑๐๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๐๗

แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เกม ๑๒๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา ๑๓๙

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ กรีฑา วิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด ๑๕๗

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓ ๑๗๕

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยย่อยที่ ๓ ๑๗๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ๑๗๗

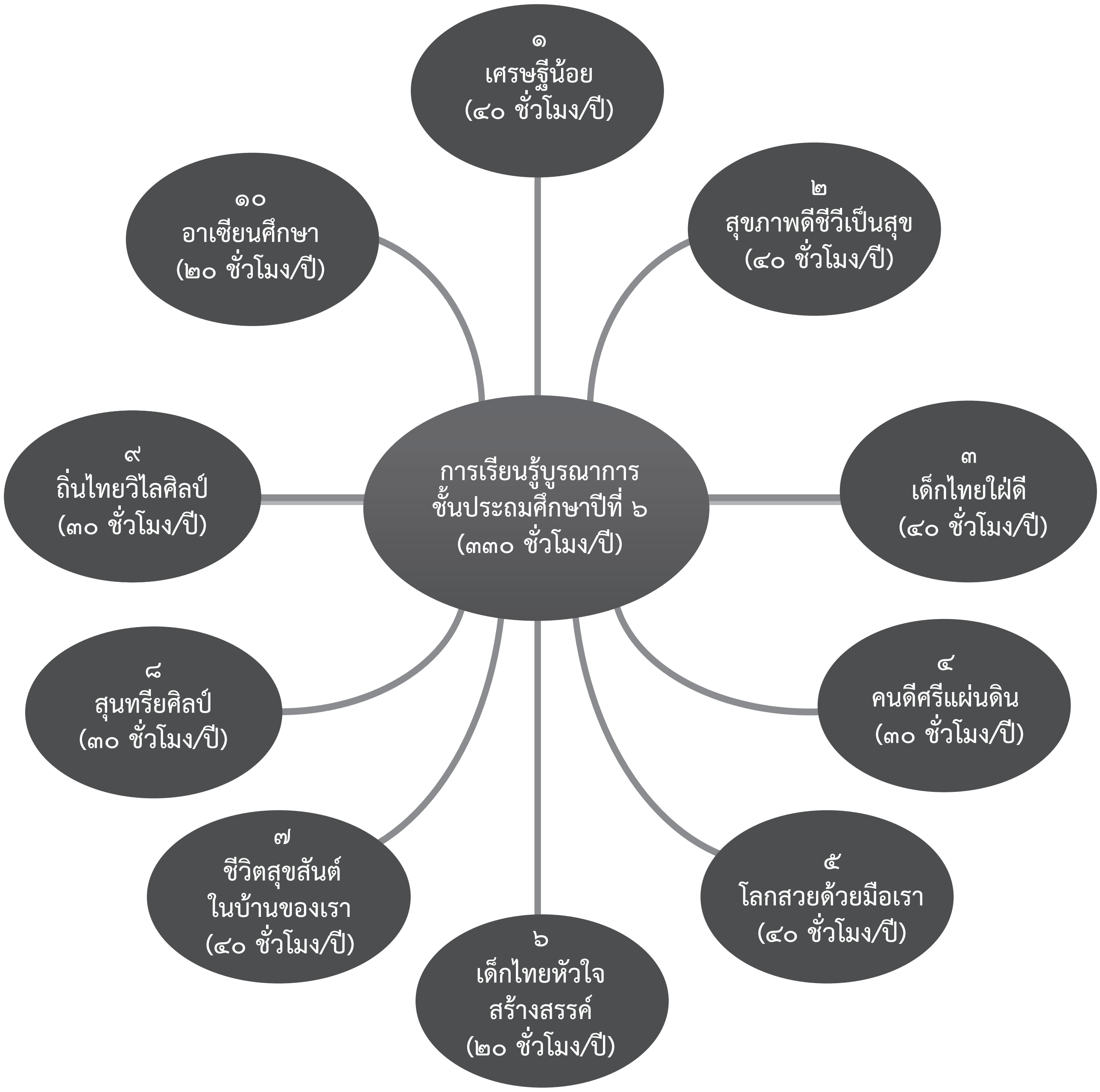
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ โรค และสมรรถภาพทางกาย ๑๙๔

แผนการเรียนรู้ที่ ๓ ภัยธรรมชาติ ๒๑๖

แผนการเรียนรู้ที่ ๔ สารเสพติด ๒๒๘

ส่วนที่ ๑

โครงสร้างของชุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖



แนวทางการจัดการเรียนรู้ กลุ่มบูรณาการ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖	
ภาคเรียนที่ ๑	**ภาคเรียนที่ ๒**
๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เศรษฐีน้อย (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ ชีวิตพอเพียง • หน่วยย่อยที่ ๒ ออมไว้ไม่ขัดสน	๑. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา • หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ • หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า • หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา • หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข	๒. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้ • หน่วยย่อยที่ ๒ มองดูธรรมชาติ • หน่วยย่อยที่ ๓ ซึมซาบการเปลี่ยนแปลง • หน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหนสิ่งแวดล้อม
๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ คนดีศรีแผ่นดิน (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ ต้นกล้าคนดี • หน่วยย่อยที่ ๒ สิทธิเด็กไทย • หน่วยย่อยที่ ๓ วิถีประชาธิปไตย	๓. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ชีวิตสุขสันต์ในบ้านของเรา (๔๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ ครอบครัวอุ่นจิต • หน่วยย่อยที่ ๒ ช่างคิดซ่อมแซม • หน่วยย่อยที่ ๓ เกษตรกรรมคู่บ้าน • หน่วยย่อยที่ ๔ สานฝันให้เป็นจริง
๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์ (๒๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ ท่องไปในโลกกว้าง • หน่วยย่อยที่ ๒ สู่เส้นทางเศรษฐี	๔. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ถิ่นไทยวิไลศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ ถิ่นไทยในอดีต • หน่วยย่อยที่ ๒ ภูมิใจในท้องถิ่น • หน่วยย่อยที่ ๓ แผ่นดินไทยแผ่นดินทอง
๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ สุนทรียศิลป์ (๓๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ กำเนิดงานศิลป์ • หน่วยย่อยที่ ๒ จินตนาการหรรษา • หน่วยย่อยที่ ๓ ลีลาศิลป์ไทย • หน่วยย่อยที่ ๔ ภูมิใจในงานศิลป์	๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ อาเซียนศึกษา (๒๐ ชั่วโมง) • หน่วยย่อยที่ ๑ เพื่อนบ้านของเรา • หน่วยย่อยที่ ๒ ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มอาเซียน

โครงสร้างกลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๑	เศรษฐีน้อย			๔๐
		มฐ. ส ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- บทบาทของผู้ผลิตที่มีความรับผิดชอบ	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- บทบาทของผู้บริโภคที่รู้เท่าทัน	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓	- วิธีและประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน	
		มฐ. ส ๓.๒		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ผลิต ผู้บริโภค ธนาคาร และรัฐบาล	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- การรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจภายในท้องถิ่น	
		มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๕	- การนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินการชีวิต	
		มฐ. ท ๒.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- การเขียนสื่อสารโดยใช้คำได้ถูกต้อง ชัดเจน และเหมาะสม	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๘	- การเขียนเรื่องตามจินตนาการและสร้างสรรค์	
		มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- การตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลจากเรื่องที่ฟังและดู	
		มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๗	- การสร้างงาน ทัศนศิลป์เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ	
		มฐ. ง ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓	- ทักษะการจัดการในการทำงานและทักษะการทำงานร่วมกัน	
		มฐ. ต ๔.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- การภาษาสื่อสารในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในห้องเรียนและสถานศึกษา	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๒	สุภาพดีชีวีเป็นสุข	**มฐ. พ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ **มฐ. พ ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ **มฐ. พ ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ - วิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ - ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น - การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร - ทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง - หลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกมเล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น - การเล่นกีฬาไทยกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม - การใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา - การกิจกรรมนันทนาการ แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
		มฐ พ ๓.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- ประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- การเล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- การเล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔	- การปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่นโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ผู้อื่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- การจำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและนำไปใช้ในการเล่นกีฬา	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖	- เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา	
		มฐ. พ ๔.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- พฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔	- การสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง	
		มฐ. พ ๕.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคม	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ **มฐ. ท ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ **มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗ **มฐ. ง ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- การนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต - การพูดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา - วิธีการสร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผังและภาพประกอบ เพื่อถ่ายทอดความคิด เรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ - การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสร้างชิ้นงานจากจินตนาการหรืองานที่ทำในชีวิตประจำวันอย่างมีจิตสำนึก และความรับผิดชอบ	
๓	เด็กไทยใฝ่ดี	**มฐ. ส ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๘ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๙	- ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นศาสนาประจำชาติ หรือของศาสนาที่ตนนับถือ - พุทธประวัติตั้งแต่ปลงอายุสังขารจนถึงสังเวชนียสถานหรือประวัติศาสดาที่ตนนับถือ - คุณค่าและประพฤติตนตามแบบอย่างการดำเนินชีวิต ของศาสนิกชน ตัวอย่าง - ความสำคัญ และการปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ - การทำความดีของบุคคลในประเทศตามหลักศาสนา แนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิต - คุณค่าและบริหารจิต เจริญปัญญา มีสติที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ - การปฏิบัติตน ตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือเพื่อแก้ปัญหา - หลักธรรมสำคัญของศาสนาอื่นๆ - ลักษณะสำคัญของศาสนพิธี พิธีกรรม ของศาสนาอื่นๆ และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
		มฐ. ส ๑.๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ **มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗ **มฐ. ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- ความรู้เกี่ยวกับสถานที่ต่าง ๆ ในศาสนสถานและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม - มรรยาทของความเป็นศาสนิกชนที่ดี - ประโยชน์ของการเข้าร่วมในศาสนพิธี พิธีกรรมและกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา - การแสดงตนเป็นพุทธมามกะ หรือแสดงตนเป็นศาสนิกชนของศาสนาที่ตนนับถือ - การสร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผังและภาพประกอบ - แนวทางในการทำงานและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน - ใช้ทักษะการจัดการในการทำงานและทักษะการทำงานร่วมกัน	
๔	**คนดีศรีแผ่นดิน**	**มฐ. ส ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป. ๖/๕	- การปฏิบัติตามกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ของครอบครัว และชุมชน - การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมตามกาลเวลาและธำรงรักษาวัฒนธรรมอันดีงาม - การแสดงออกถึงมารยาทไทยได้เหมาะสมกับกาลเทศะ - คุณค่าทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มคนในสังคมไทย -การติดตามข้อมูลข่าวสาร เหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ประจำวัน เลือกรับและใช้ข้อมูลข่าวสารในการเรียนรู้ได้เหมาะสม	๓๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ส ๒.๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ **มฐ. ท ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖ **มฐ. ต ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- การเปรียบเทียบบทบาท หน้าที่ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและรัฐบาล - การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆที่ส่งเสริมประชาธิปไตย ในท้องถิ่นและประเทศ - บทบาทความสำคัญ ในการใช้สิทธิออกเสียงเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย - การพูดแสดงความรู้ ความเข้าใจจุดประสงค์ของเรื่องที่ฟังและดู - มารยาทในการฟัง การดูและการพูด - การปฏิบัติตามคำสั่ง คำขอร้อง และคำแนะนำ ที่ฟังและอ่าน	
๕	โลกสวยด้วยมือเรา	**มฐ. ส. ๕.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ **มฐ. ส. ๕.๒** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- สิ่งต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและทีมนุษย์สร้างขึ้น - ความสัมพันธ์ของตำแหน่ง ระยะ ทิศของสิ่งต่างๆ รอบตัว - ทิศหลัก(เหนือ ตะวันออกตก ใต้ตะวันตก - แผนผังแสดงตำแหน่งสิ่งต่างๆในห้องเรียน - การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศในรอบวัน - สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีผลต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์ - การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม - การปฏิบัติตนในการรักษาสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชั้นเรียน	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๕	- รูปร่าง ลักษณะและขนาดของสิ่งต่าง ๆ รอบตัวในธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น - การแสดงความรู้สึกที่มีต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว - การวาดภาพระบายสีภาพธรรมชาติ	
๖	**เด็กไทยหัวใจสร้างสรรค์**	**มฐ. ง ๒.๑** ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๖/๓ **มฐ. ง ๓.๑** ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดต้องรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๕ **มฐ. พ ๑.๑** ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๑ **มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดควรรู้ ป.๖/๗	- ระบบเทคโนโลยี - การสร้างสิ่งของเครื่องใช้อย่างเป็นขั้นตอน - ภาพร่าง ๓ มิติ - การลงมือสร้างชิ้นงาน - หลักการเบื้องต้นของการแก้ปัญหา - การใช้คอมพิวเตอร์ค้นหาข้อมูล - การเก็บข้อมูลในรูปแบบต่างๆ - การจัดกระทำข้อมูลเพื่อการนำเสนอ - การเลือกใช้ซอฟต์แวร์ในการนำเสนอข้อมูล - การใช้คอมพิวเตอร์ในการสร้างชิ้นงาน - ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ - การสร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง และ ภาพประกอบ	๒๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
๗	**ชีวิตสุขสันต์ในบ้านของเรา**	**มฐ.ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- วางแผนและปรับปรุงการทำงานแต่ละขั้นตอน - ใช้ทักษะการจัดการและการทางานร่วมกันขณะปฏิบัติงาน และเมื่อทางานสำเร็จแล้ว - ทำงานกับสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นอย่างมีมารยาท	๔๐
		มฐ.ง ๔.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- สำรวจตนเองเพื่อวางแผนในการเลือกอาชีพ - ความรู้ ความสามารถ และคุณธรรมที่สัมพันธ์กับอาชีพที่สนใจ	
		มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗	- รูปและพื้นที่ว่างในงานทัศนศิลป์ - สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผังและภาพประกอบ	
		มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป๖/๒	-ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรม	
		มฐ ท ๒.๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป๖/๓	- การเขียนแผนภาพโครงเรื่องและแผนภาพความคิด	
๘	**สุนทรียศิลป์**	**มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗	- สีคู่ตรงข้าม และอภิปรายเกี่ยวกับการใช้ สีคู่ตรงข้าม ถ่ายทอดความคิดและอารมณ์ - หลักการจัดขนาดสัดส่วนความสมดุลในการสร้างงานทัศนศิลป์ - สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์จากรูปแบบ ๒ มิติ เป็น ๓ มิติ โดยหลักการของแสง เงา น้ำหนัก - สร้างสรรค์งานปั้นโดยใช้หลักการเพิ่มและลด - สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ ใช้หลักรูป พื้นที่ว่าง - สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ โดยใช้สีคู่ตรงข้าม หลักการจัดขนาดสัดส่วน และความสมดุล - สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง ภาพประกอบเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ	๔๐

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ศ ๑.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- บทบาทของงานทัศนศิลป์ ที่สะท้อนชีวิตและสังคม	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- อิทธิพลของความเชื่อความศรัทธาในศาสนาที่มีผลต่องานทัศนศิลป์ในท้องถิ่น	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- อิทธิพลทางวัฒนธรรม ในท้องถิ่นที่มีผลต่อการสร้างงานทัศนศิลป์ของบุคคล	
		มฐ. ศ ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- องค์ประกอบดนตรี และศัพท์สังคีต	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- ประเภทและบทบาทหน้าที่เครื่องดนตรีไทยและเครื่องดนตรีที่มาจากวัฒนธรรมต่าง ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- การอ่าน เขียน โน้ตไทย และโน้ตสากลทำนองง่าย ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔	- เครื่องดนตรีบรรเลงประกอบการร้องเพลงด้นสดที่มีจังหวะและทำนองง่าย ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- ความรู้สึกที่มีต่อดนตรี	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖	- ความคิดเห็นเกี่ยวกับทำนอง จังหวะ การประสานเสียง และคุณภาพเสียงของเพลงที่ฟัง	
		มฐ. ศ ๒.๒		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- เรื่องราวของดนตรีไทยในประวัติศาสตร์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/ ๒	- ดนตรีที่มาจากยุคสมัยที่ต่างกัน	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- อิทธิพลของวัฒนธรรมต่อดนตรีในท้องถิ่น	
		มฐ. ศ ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑	- การเคลื่อนไหวและการแสดงโดยเน้นการถ่ายทอดลีลาหรืออารมณ์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- การออกแบบ เครื่องแต่งกาย หรืออุปกรณ์ประกอบการแสดง อย่างง่าย ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- แสดงนาฏศิลป์และการละครง่าย ๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔	- ความรู้สึกของตนเองที่มีต่องานนาฏศิลป์และการละครอย่างสร้างสรรค์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- การแสดงความคิดเห็นในการชมการแสดง	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖	- ความสัมพันธ์ระหว่างนาฏศิลป์และการละครกับสิ่งที่ประสบในชีวิตประจำวัน	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	**สาระการเรียนรู้**	**เวลา (ชั่วโมง)**
		มฐ. ศ ๓.๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ **มฐ. ท ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖ **มฐ. ท ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ **มฐ. ท ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๖ **มฐ. พ ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕ **มฐ. ส ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๔	 - สิ่งที่สำคัญต่อการแสดงนาฏศิลป์ ละคร - ประโยชน์ที่ได้รับจากการแสดงหรือการชมการแสดงนาฏศิลป์และละคร - การอ่านออกเสียงบทร้อยแก้วและบทร้อยกรอง - ความหมายของคำ ประโยค ข้อความ โวหาร - การอ่านเรื่องสั้น ๆ - ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน - การนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต - การอ่านงานเขียนและปฏิบัติตาม - การเขียนสื่อสารที่ถูกต้อง ชัดเจนและเหมาะสม - การเขียนแผนภาพความคิดเพื่อพัฒนางานเขียน - การแสดงความเข้าใจจุดประสงค์เรื่องที่ฟังและดู - การตั้งคำถามตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังและดู - การวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือจากการฟังและดู - การรายงานจากการฟัง การดูและการสนทนา - มารยาทในการฟัง การดู และการพูด - แสดงทักษะการเคลื่อนไหว - หลักการเคลื่อนไหว - การร่วมกิจกรรมนันทนาการ - การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม - คุณค่าทางวัฒนธรรม ที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มคนในสังคมไทย	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
๙	ถิ่นไทยวิไลศิลป์	**มฐ. ส ๔.๑**		๓๐
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- ความสำคัญของวิธีการ ทางประวัติศาสตร์ในการศึกษาเรื่องราวประวัติศาสตร์อย่างง่ายๆ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- การนำเสนอข้อมูลจากหลักฐานที่หลากหลายในการทำความเข้าใจเรื่องราวสำคัญในอดีต	
		มฐ. ส ๔.๒		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- สภาพสังคม เศรษฐกิจและการเมืองของประเทศเพื่อนบ้านในปัจจุบัน	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ๖/๒	- ความสัมพันธ์ของกลุ่มอาเซียน	
		มฐ. ส ๔.๓		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- การพัฒนาการของของไทยสมัยรัตนโกสินทร์	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๒	- ปัจจัยที่ส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจและการปกครองของไทยสมัยรัตนโกสินทร์	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓	- ผลงานของบุคคลสำคัญสมัยรัตนโกสินทร์	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๔	- ภูมิปัญญาไทยที่สำคัญสมัยรัตนโกสินทร์ที่น่าภาคภูมิใจและควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้	
		มฐ. ท ๑.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๔	- ข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็นจากเรื่องที่อ่าน	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	- การนำความรู้และความคิด จากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหา ในการดำเนินชีวิต	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๗	- ความหมายของข้อมูลจากการอ่านแผนผัง แผนที่ แผนภูมิ และกราฟ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๘	- การอ่านหนังสือตามความสนใจและอธิบายคุณค่าที่ได้รับ	
		มฐ. ท ๒.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	- การคัดลายมือ	
		ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓	- การเขียนแผนภาพเพื่อใช้พัฒนางานเขียน	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๔	- การเขียนเรียงความ	
		มฐ. ท ๓.๑		
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒	- การตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผล	
		ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๔	- การรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้า	

หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖		
		มาตรฐาน/ตัวชี้วัด	สาระการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
		มฐ. ท ๕.๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓ **มฐ. ศ ๒.๒** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๓ **มฐ. ง ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๓ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๔ ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๕	 - การเล่านิทานพื้นบ้านท้องถิ่น - คุณค่าของวรรณคดีและวรรณกรรมที่อ่านและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง - เรื่องราวของดนตรีไทยในประวัติศาสตร์ - เครื่องดนตรีที่มาจากยุคสมัยที่ต่างกัน - อิทธิพลของวัฒนธรรมต่อดนตรีในท้องถิ่น - การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการทำงาน - การเก็บรักษาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ - การนำเสนอข้อมูลในรูปแบบที่เหมาะสม - การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยสร้างชิ้นงาน	
๑๐	อาเซียนศึกษา	**มฐ. ส ๔.๒** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป. ๖/๒ **มฐ. ส ๕.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๒ **มฐ. ง ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๑ **มฐ. ง ๓.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ **มฐ. ศ ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ควรรู้ ป.๖/๗ **มฐ. ท ๒.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑ **มฐ. ต ๑.๑** ตัวชี้วัดที่ต้องรู้ ป.๖/๑	 - สภาพสังคม เศรษฐกิจ และการเมืองของประเทศเพื่อนบ้านในปัจจุบัน - ความสัมพันธ์ของกลุ่มอาเซียนโดยสังเขป - การใช้เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ระบุลักษณะสำคัญทางกายภาพและสังคมของประเทศ - ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางกายภาพกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของประเทศ - แนวทางในการทำงาน - ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูล - สร้างงานทัศนศิลป์ถ่ายทอดเหตุการณ์ต่างๆ - การคัดลายมือตามรูปแบบตัวอักษรไทย - การอ่านข้อความและบทกลอนสั้นๆ	๒๐

ส่วนที่ ๒

มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหน่วยการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข (จำนวน ๔๐ ชั่วโมง)

มาตรฐาน พ ๑.๑ : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

พ ๑.๑ ป.๖/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

มาตรฐาน พ ๒.๑ : เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัด

พ ๒.๑ ป.๖/๑ อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พ ๒.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

มาตรฐาน พ ๓.๑ : เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๑ ป.๖/๑ แสดงทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

พ ๓.๑ ป.๖/๒ จำแนกหลักการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นเกม เล่นกีฬา และนำผลมาปรับปรุงเพิ่มพูนวิธีปฏิบัติของตนและผู้อื่น

พ ๓.๑ ป.๖/๓ เล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้อย่างละ ๑ ชนิด

พ ๓.๑ ป.๖/๔ ใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา

พ ๓.๑ ป.๖/๕ ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย ๑ กิจกรรม แล้วนำความรู้และหลักการที่ได้ไปใช้เป็นฐานการศึกษาหาความรู้เรื่องอื่น ๆ

มาตรฐาน พ ๓.๒ : รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขันและชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัด

พ ๓.๒ ป.๖/๑ อธิบายประโยชน์และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

พ ๓.๒ ป.๖/๒ เล่นเกมที่ใช้ทักษะการวางแผน และสามารถเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ

พ ๓.๒ ป.๖/๓ เล่นกีฬาที่ตนเองชื่นชอบและสามารถประเมินทักษะการเล่นของตนเป็นประจำ

พ ๓.๒ ป.๖/๔ ปฏิบัติตามกฎ กติกา ตามชนิดกีฬาที่เล่น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

พ ๓.๒ ป.๖/๕ จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และนำไปใช้ในการเล่นกีฬา

พ ๓.๒ ป.๖/๖ เล่นเกมและกีฬา ด้วยความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐาน พ ๔.๑ : เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

พ ๔.๑ ป.๖/๑ แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

พ ๔.๑ ป.๖/๒ วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย

พ ๔.๑ ป.๖/๓ แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

พ ๔.๑ ป.๖/๔ สร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

มาตรฐาน พ ๕.๑ : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาสารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ ๕.๑ ป.๖/๑ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

พ ๕.๑ ป.๖/๒ ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากธรรมชาติ

พ ๕.๑ ป.๖/๓ วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดและชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด

มาตรฐาน ท ๑.๑ : ใช้กระบวนการอ่านสร้างความรู้และความคิด เพื่อนำไปใช้ตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และมีนิสัยรักการอ่าน

ตัวชี้วัด

ท ๑.๑ ป.๖/๕ อธิบายการนำความรู้และความคิดจากเรื่องที่อ่านไปตัดสินใจแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต

มาตรฐาน ท ๓.๑ : สามารถเลือกฟังและดูอย่างมีวิจารณญาณและพูดแสดงความรู้ ความคิดและความรู้สึกในโอกาสต่างๆอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ท ๓.๑ ป.๖/๔ พูดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

มาตรฐาน ศ ๑.๑ : สร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ตามจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์คุณค่างานทัศนศิลป์ถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดต่องานศิลปะอย่างอิสระชื่นชมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวชี้วัด

ศ ๑.๑ ป.๖/๗ สร้างงานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผัง และภาพประกอบ เพื่อถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ

มาตรฐาน ง ๓.๑ : เข้าใจ เห็นคุณค่าและใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลการเรียนรู้ การสื่อสาร การแก้ปัญหา การทำงาน และอาชีพอย่างมี ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล และมีคุณธรรม

ตัวชี้วัด

ง ๓.๑ ป.๖/๕ ใช้คอมพิวเตอร์ ช่วยสร้างชิ้นงานจากจินตนาการหรืองานที่ทำในชีวิตประจำวันอย่างมีจิตสำนึก และความรับผิดชอบ

ลำดับการนำเสนอแนวคิดหลัก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ

วิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ระบบสืบพันธ์
↓
ระบบไหลเวียนโลหิต
↓
ระบบหำยใจ
↓
สัมพันธภำพกับผู้อื่น
↓
พฤติกรรมเสี่ยงทำงเพศ

หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

รูปแบบการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานแบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหารท่ามือเปล่าประกอบจังหวะ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม ระเบียบ กฎกติกา การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภทประโยชน์การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

การเคลื่อนไหวร่างกาย
↓
เกม
↓
กีฬา
↓
กรีฑำวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม

โรค การระบาดของโรค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

สาเหตุและผลกระทบจากการเกิดภัยธรรมชาติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา และวิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

สาเหตุของการติดสารเสพติด ผลกระทบของการใช้ สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา

สิ่งแวดล้อมเพื่อกำรสร้ำงเสริมสุขภำพ
↓
โรค และสมรรถภาพทางกาย
↓
ภัยธรรมชำติ
↓
สำรเสพติด

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒
เรื่อง สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
เวลา ๔๐ ชั่วโมง

หน่วยย่อยที่ ๑ เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า เวลา ๑๕ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
ระบบสืบพันธ์
- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๒
ระบบไหลเวียนโลหิต
- ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิตที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานตามปกติ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๓
ระบบหายใจ
- ความสำคัญของระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๔
สัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- การวาดภาพหรือพิมพ์ภาพแสดงการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แผนที่ ๕
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

หน่วยย่อยที่ ๒ เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา เวลา ๑๓ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
การเคลื่อนไหวร่างกาย
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบและหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล ประโยชน์การเคลื่อนไหว

แผนที่ ๒
เกม
- การปฏิบัติตนตามระเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม
- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกม

แผนที่ ๓
กีฬา
- การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีม
- ปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา
- ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย

แผนที่ ๔
กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด
- หลักการระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท ประโยชน์การวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

หน่วยย่อยที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข เวลา ๑๒ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- พฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

แผนที่ ๒
โรค และสมรรถภาพทางกาย
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญ
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อภูมิคุ้มกันโรค

แผนที่ ๓
ภัยธรรมชาติ
- สาเหตุและผลกระทบของการเกิดภัยธรรมชาติ
- วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติได้

แผนที่ ๔
สารเสพติด
- สาเหตุของการติดสารเสพติด
- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา

หน่วยย่อยที่ ๑
รักตัวเราเท่าฟ้า

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ **๑** ชื่อหน่วยย่อย **รักตัวเราเท่าฟ้า**

จำนวนเวลาเรียน **๑๕** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๕** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การพูด การรายงานแสดงความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึก การใช้วัสดุอุปกรณ์สร้างสรรค์งานวาดภาพระบายสี พิมพ์ภาพ ทำแผนภาพหรือแผนผังความคิดถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ การใช้คอมพิวเตอร์ค้นหารวบรวมข้อมูลที่สนใจ

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๕

มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๗

มฐ. พ ๒.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒

มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๔

มฐ. ง ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๕

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ สัมพันธภาพกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ระบบสืบพันธุ์

↓

ระบบไหลเวียนโลหิต

↓

ระบบหายใจ

↓

สัมพันธภาพกับผู้อื่น

↓

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	รักตัวเราเท่าฟ้า	๑ ๒ ๓ ๔ ๕	ระบบสืบพันธุ์ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ สัมพันธภาพกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	๓ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๑ เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า

หน่วยย่อยที่ ๑
เรื่อง รักตัวเราเท่าฟ้า
เวลา ๑๕ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
ระบบสืบพันธุ์
- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๒
ระบบไหลเวียนโลหิต
- ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิตที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานตามปกติ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์

แผนที่ ๓
ระบบหายใจ
- ความสำคัญของระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๕
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- แสดงความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู

แผนที่ ๔
สัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
- ใช้คอมพิวเตอร์ในการค้นหาข้อมูลที่สนใจและเป็นประโยชน์
- การวาดภาพหรือพิมพ์ภาพแสดงการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ระบบสืบพันธุ์ มีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรดูแลรักษาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานได้ตามปกติ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- บัตรคำ
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- ใบความรู้
- ใบงาน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขั้นนำ	• ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ แล้วทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน • ครูสอบถามนักเรียนว่า รู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นผู้ชายหรือเป็นผู้หญิง
ขั้นสอน	• นักเรียนรวมกลุ่ม ครูแจกบัตรคำแสดงอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ให้นักเรียนพิจารณาว่าบัตรคำมีความเกี่ยวข้องกับเพศชายหรือเพศหญิง • นักเรียนอ่านเรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์จากหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา บันทึกสรุปการอ่าน • ฝึกนักเรียนตอบคำถามสรุปการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ความแตกต่างของระบบสืบพันธุ์เพศชายเพศหญิง ผลกระทบเมื่อการทำงานระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ • นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์
ขั้นสรุป	• นักเรียนนำเสนอผลงาน ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และลงความเห็นเกี่ยวกับการการทำงานของระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน • ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา
- ความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ
- การพูดรายงานเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์
- การถ่ายทอดความรู้ ความคิดโดยการวาดภาพ หรือพิมพ์ภาพ
- การเขียนแผนภาพหรือแผนผังความคิด

จุดประสงค์
ความรู้
๑. อธิบายความสำคัญของระบบสืบพันธุ์ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายได้
๒. บอกวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติได้
๓. พูดรายงานเรื่องที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนาได้
๔. เขียนแผนภาพหรือแผนผังความคิดระบบสืบพันธุ์ได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)
ทดสอบ นักเรียนทดสอบด้วยการทำแบบทดสอบก่อนเรียน
ขั้นนำ
๑. ครูสอบถามนักเรียนว่า รู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นผู้ชายหรือเป็นผู้หญิง
ขั้นสอน
๒. นักเรียนรวมกลุ่ม จากนั้นครูนำบัตรคำแสดงอวัยวะในระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง มาแจกให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ ๑-๒ ใบ แล้วให้พิจารณาบัตรคำที่ได้รับว่า เป็นบัตรคำที่มีความเกี่ยวข้องกับเพศชายหรือเพศหญิง
๓. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาติดบัตรคำให้ตรงกับเพศที่ครูเขียนบนกระดาน เมื่อติดบัตรคำครบทั้งหมดแล้ว ครูให้นักเรียนอ่านออกเสียงบัตรคำบนกระดานพร้อมๆ กัน จากนั้นช่วยกันตรวจสอบว่าติดบัตรคำถูกประเภทหรือไม่
๔.ครูให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง การทำงานของระบบสืบพันธุ์ จากหนังสือเรียนหรือคอมพิวเตอร์อินเทอร์เน็ต แล้วบันทึกความรู้ที่ได้ลงในแบบบันทึกการอ่าน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)
๕. นักเรียนตอบคำถาม
●นักเรียนคิดว่า การทำงานของระบบสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไร
๖. ครูให้นักเรียนในกลุ่มจับคู่กันเป็น ๒ คู่ ให้แต่ละคู่ร่วมกันสรุปการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ตามประเด็นที่กำหนดให้ ดังนี้
- คู่ที่ ๑ สรุปการทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศชาย
- คู่ที่ ๒ สรุปการทำงานของระบบสืบพันธุ์เพศหญิง

๗. สมาชิกแต่ละคู่ในกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบสืบพันธุ์ตามที่ได้รับมอบหมาย จนทุกคนมีความเข้าใจชัดเจน
๘. ครูนำแผนภาพแสดงการเกิดประจำเดือนมาให้นักเรียนดู พร้อมอธิบายประกอบให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจมากยิ่งขึ้น
๙. นักเรียนตอบคำถาม ● เพราะเหตุใด เพศชายจึงไม่มีประจำเดือน (ไม่มีรังไข่)

สื่อ / แหล่งเรียนรู้
๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. บัตรคำ
๓. หนังสือเรียน
๔. ใบงาน
๕. ใบความรู้

ภาระงาน / ชิ้นงาน
- ผลงานกลุ่ม
- เขียนบันทึกความรู้เรื่อง ระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล
- อธิบายและเขียนแสดงความรู้ ความคิดเห็นเรื่องระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ทักษะ ๑. การสังเกต ๒. การให้เหตุผล ๓. มีทักษะการสรุปลงความเห็น และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - มุ่งมั่นในการทำงาน	**กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๑๐. ครูถามนักเรียนว่าถ้าระบบสืบพันธุ์ทำงานผิดปกติจะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ ๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลกระทบเมื่อระบบสืบพันธุ์ทำงานผิดปกติ ๑๒. นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล ๑๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างวิธีการดูแลระบบสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง แล้วครูอธิบายความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติหรือดูแลระบบสืบพันธุ์ได้อย่างถูกวิธี ๑๔. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบสืบพันธุ์ ขั้นสรุป ๑๕. นักเรียนนำเสนอผลงาน หลังจากนั้นร่วมกันอธิบายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ให้ทำงานตามปกติ	**การวัดและประเมินผล** ๑. ประเมินความรู้เรื่อง ความสำคัญระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแลระบบสืบพันธุ์ ๒. ประเมินการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผล การสรุปลงความเห็น **วิธีการ** ๑. ทดสอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน ๒. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม ๓. สังเกตพฤติกรรม ๔. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. แบบประเมินพฤติกรรม ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๔. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ระบบสืบพันธุ์

★★★★★★	ป ๒.๑/ผ ๑-๐๑

....

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ต่อมสร้างอสุจิ มีหน้าที่...
....

๒. ต่อมลูกหมาก มีหน้าที่ ....
....

๓. ต่อมคาวเปอร์ มีหน้าที่ ....
....

๔. อัณฑะ มีหน้าที่ ....
....

๕. ถุงอัณฑะ มีหน้าที่ ....
....

๖. ท่อนำไข่ มีหน้าที่ ....
....

๗. รังไข่ มีหน้าที่ ....
....

๘. มดลูก มีหน้าที่ ....
....

๙. การดูแลระบบสืบพันธุ์ ทำได้อย่างไรบ้าง
....
....
....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ...สกุล..เลขที่..........ชั้น...............

บัตรคำ

ระบบสืบพันธุ์

....

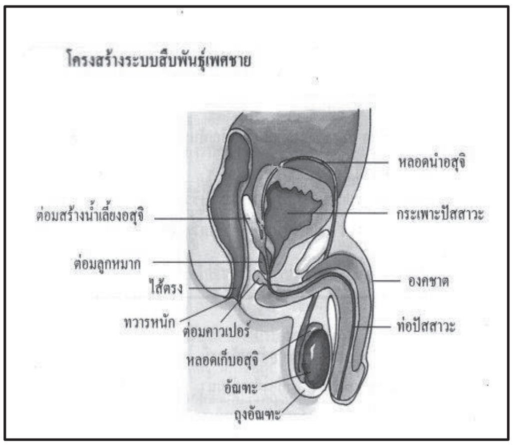
อัณฑะ	ต่อมลูกหมาก
ท่อนำตัวอสุจิ	ถุงหุ้มอัณฑะ
รังไข่	มดลูก
ช่องคลอด	ท่อนำไข่
ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงตัวอสุจิ	
หลอดเก็บตัวอสุจิ	

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบสืบพันธุ์และวิธีดูแล

....

ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive system)

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย



๑. อัณฑะ (Testis) มี ๒ อัน ภายในมีหลอดสร้างอสุจิ ทำหน้าที่สร้างตัวอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย

๒. ถุงหุ้มอัณฑะ (Scrotum) ควบคุมอุณหภูมิให้พอเหมาะในการสร้างอสุจิ คือ ๓๔ องศาเซลเซียส

๓. หลอดเก็บอสุจิ (Epididymis) มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ยาวมาก ทำหน้าที่เก็บตัวอสุจิเพื่อให้แข็งแรงมากขึ้น

๔. หลอดนำอสุจิ (Vas deferens) เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่ท่อปัสสาวะ

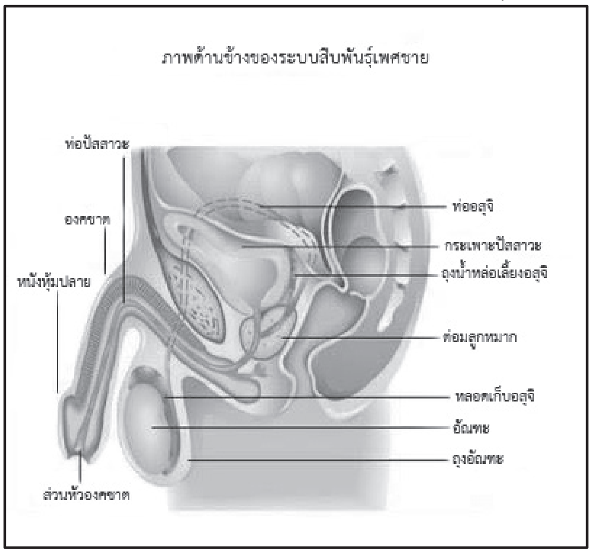
๕. ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงอสุจิ (Seminal vesicle) ทำหน้าที่สร้างอาหาร เพื่อใช้หล่อเลี้ยงตัวอสุจิ ได้แก่ วิตามินซี น้ำตาลฟรุกโตสและโปรตีนโกลบูลิน

6. ต่อมลูกหมาก (Prostate gland) มีหน้ที่สร้างสารที่มีฤทธิ์เป็นเบสอ่อนๆ เพื่อใช้ล้างความเป็นกรดที่ท่อปัสสาวะของเพศชายและช่องคลอดของเพศหญิง

๗. ต่อมคาวเปอร์ (Cowper gland) ทำหน้าที่หลั่งสารหล่อลื่นในท่อปัสสาวะ

๘. ลึงค์หรือองคชาติ (Penis) เป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากร่างกาย อยู่ระหว่างอัณฑะทั้ง ๒ ข้าง ภายในมีท่อปัสสาวะมีช่องเปิดสำหรับขับน้ำอสุจิและน้ำปัสสาวะออกมา

โดยทั่วไปเด็กชายจะเริ่มสร้างตัวอสุจิได้เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นประมาณ ๑๒-๑๓ ปีและจะสร้างไปจนตลอดชีวิต ตัวอสุจิประกอบด้วยด้านส่วนหัวซึ่งภายในมีนิวเคลียสและส่วนหางที่ยาวช่วยในการเคลื่อนที่ ในการหลั่งน้ำอสุจิแต่ละครั้ง จะมีน้ำอสุจิประมาณ ๓-๔ ลูกบาศก์เซนติเมตร มีตัวอสุจิประมาณ ๓๕๐-๕๐๐ ล้านตัว ตัวอสุจิที่หลั่งออกมาจะมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง แต่อยู่ในร่างกายเพศหญิงได้ประมาณ ๒ วันหรือ ๔๘ ชั่วโมง



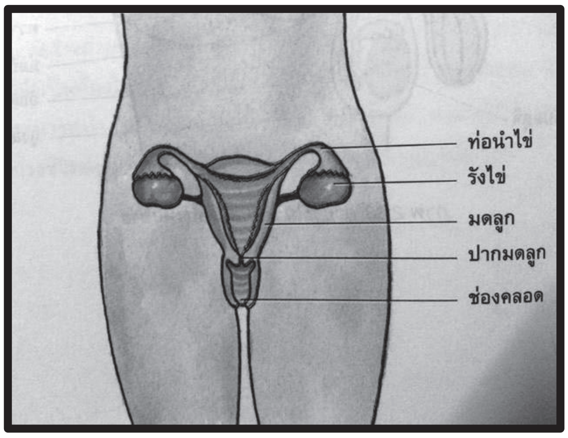
ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (Female Reproductive System) แบ่งได้ ๒ ส่วน คือ

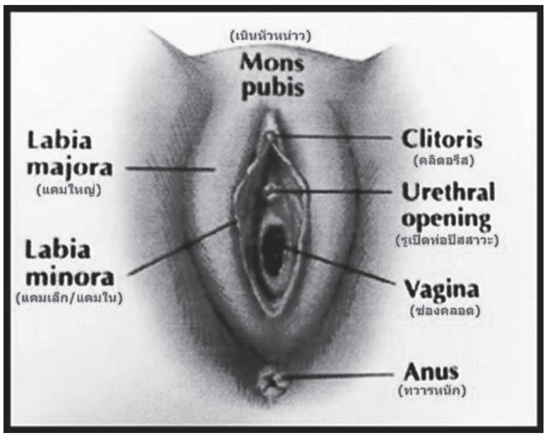
๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงภายนอก (external female genital organ) ประกอบด้วย

๑.๑ คลิทอริส (clitoris) เป็นส่วนที่ปรากฏอยู่ทางส่วนบนของแคมเล็ก มีลักษณะการเจริญเติบโตเช่นเดียวกับลึงค์ของผู้ชาย คือมีเนื้อเยื่อที่แข็งตัวได้ มีปลายประสาทมาสิ้นสุดมากจึงรับความรู้สึกต่างๆ ได้เร็ว

๑.๒ แคมใหญ่ (labia majora) เป็นส่วนของผิวหนังที่มีก้อนไขมัน ด้านหน้าของแคมใหญ่ทั้งสองข้างจะติดกับเนินหัวเหน่า แคมใหญ่จะมีการเจริญมาเช่นเดียวกับถุงอัณฑะของเพศชาย

๑.๓ แคมเล็ก (labia minora) เป็นส่วนของผิวหนังที่อยู่ด้านในของแคมใหญ่และถูกแคมใหญ่ปิดทับอยู่ แคมเล็กมีต่อมไขมันมาก เพื่อช่วยให้เกิดการหล่อลื่นและป้องกันการเสียดสีขณะเกิดการร่วมเพศ





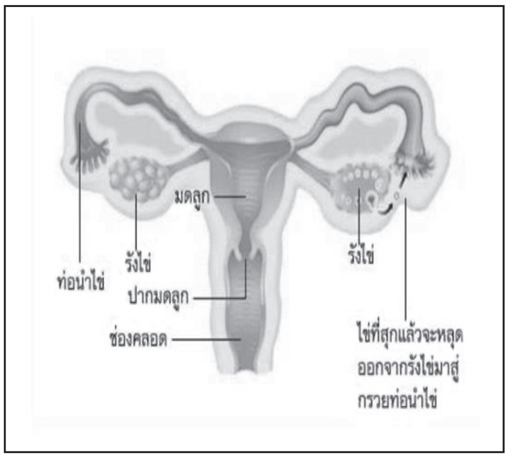
๒. อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงภายใน (internal female genital organ) เป็นอวัยวะส่วนที่มองไม่เห็นจากภายนอก ประกอบด้วย

๒.๑ รังไข่ (Ovary) มี ๒ อันอยู่คนละข้างของมดลูก ทำหน้าที่สร้างไข่และฮอร์โมนเพศหญิง โดยปกติจะมีการตกไข่ทุกๆ ๒๘ วัน โดยแต่ละครั้งจะตกเพียงใบเดียวจากรังไข่แต่ละข้างสลับกันทุกเดือน

๒.๒ ท่อนำไข่หรือปีกมดลูก (Ovulation / Fallopian tube) บุด้วยเซลล์ที่มีขนสั้นๆ ทำหน้าที่พัดโบกไข่ที่ตกจากรังไข่ให้เข้าไปในปีกมดลูกเป็นบริเวณที่เกิดการปฏิสนธิ

๒.๓ มดลูก (Uterus) ภายในเป็นโพรงสำหรับรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนจนถึงกำหนดคลอด มีขนาดเท่าผลชมพู่ ถ้ามีไข่ตก ผนังของมดลูกจะมีหลอดเลือดมาหล่อเลี้ยงจำนวนมาก

๒.๔ ช่องคลอด (Vagina) เป็นทางผ่านของสเปิร์มเข้าไปในร่างกาย เป็นทางคลอดของทารกและเป็นทางออกของประจำเดือน



การมีประจำเดือน

ประจำเดือน หรือ รอบเดือน หรือ ระดู (Menstruation หรือ Period) คือ เลือดและเนื้อเยื่อต่างๆ ที่หลุดลอกออกจากเยื่อบุโพรงมดลูก หรือเยื่อบุมดลูก โดยเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิง โดยสัมพันธ์กับการตกไข่ ซึ่งการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูกจะเกิดประมาณเดือนละครั้ง ภาวะที่เกิดขึ้นนี้ จึงถูกเรียกว่า **"ประจำเดือน"** ในช่วงครึ่งแรกของรอบเดือนปกติ (รอบเดือนปกติ จะประมาณ ๒๘ วัน) เยื่อบุโพรงมดลูกจะเจริญ หนาตัวขึ้นจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน (Estrogen) จากรังไข่ประมาณกึ่งกลางของรอบเดือน (ประมาณวันที่ ๑๔ ของรอบเดือน) จะมีการตกไข่จากรังไข่ข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อรอการปฏิสนธิกับอสุจิ จากนั้นไข่ที่ผสมแล้ว หรือตัวอ่อนจะมีการฝังตัวในเยื่อบุโพรงมดลูก ในช่วงครึ่งหลังของรอบเดือน หลังตกไข่จะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด และต่อมต่างๆ ในเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนเพศหญิงอีกชนิดจากรังไข่ เช่นกัน ซึ่งสร้างมากขึ้นหลังตกไข่ คือ ฮอร์โมนโปรเจสเตโรน (Progesterone) เพื่อรองรับการฝังตัวของตัวอ่อนเพื่อเจริญเป็นการตั้งครรภ์ แต่ในรอบเดือนที่ไม่มีการปฏิสนธิ ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตโรนจากรังไข่จะลดระดับลง ส่งผลให้มีการหลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก (ประมาณวันที่ ๒๘ ของรอบเดือน) กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่า ประจำเดือน หลังจากมีประจำเดือนแล้ว รังไข่จะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มขึ้น เริ่มต้นวงจรของการเกิดประจำเดือนใหม่เกิดเป็นรอบเดือนหรือประจำเดือน วนเวียนไปเรื่อยๆ ตลอดช่วงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งคือ วัยที่รังไข่ยังสร้างฮอร์โมนทั้งสองชนิดดังกล่าวได้ แต่เมื่อสูงวัยขึ้น เซลล์รังไข่จะเสื่อมสภาพจนหยุดการสร้างฮอร์โมน ทั้งสองชนิดหรือสร้างได้น้อยมาก จึงส่งผลให้ไม่มีประจำเดือน หรือภาวะหมดประจำเดือนถาวร (Menopause) ที่นิยม เรียกว่า วัยทอง นั่นเอง

ฝันเปียก

ฝันเปียก คือการหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับของเพศชาย กระบวนการสร้างตัวอสุจิของผู้ชายนั้น เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์แล้ว จะมีการสร้างต่อเนื่องไปตลอดเวลา โดยกระบวนการนับตั้งแต่เริ่มสร้างตัวอสุจิ จนกระทั่งตัวอสุจิพัฒนาจนสมบูรณ์นั้น จะใช้เวลาประมาณ ๗๒-๗๔ วัน ระหว่างที่ดำเนินการสร้างตัวอสุจิอยู่นั้น ตัวอสุจิจะเดินทางผ่านท่อเล็กๆ ไปรวมกันในท่อใหญ่ ซึ่งจะส่งต่อไปที่ถังเก็บน้ำเชื้ออสุจิ เมื่อถังเก็บอสุจิมีปริมาณตัวอสุจิใกล้จะเต็มถัง ร่างกายจะมีปฏิกิริยา แล้วก็จะมีการบีบเอาน้ำอสุจิออกมาเพื่อให้เหลือที่ว่างสำหรับอสุจิรุ่นต่อไป นี่จึงเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง

การดูแลรักษาระบบสืบพันธุ์

ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบหนึ่งในโครงสร้างของร่างกายที่ทำงานประสานสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับระบบอื่นๆ เพื่อช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่และสืบพันธุ์เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ไว้ เราจึงควรบำรุงรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ให้สามารถทำงานได้ตามปกติ ดังนี้

๑. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ โดยรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วนทั้ง ๕ หมู่ลดอาหารจำพวกที่มีไขมันสูง และเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูงโดยรับประทานผัก ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้งและในเพศหญิงซึ่งมีการสูญเสียเลือดและมีการผลิตเลือดใหม่ในทุกรอบเดือน ควรรับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือด เช่น อาหารที่มีธาตุเหล็ก สูง ได้แก่ เนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่วเหลือง เป็นต้น

๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คลายความเครียด ทำให้นอนหลับ และทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี

๓. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เพราะว่าแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ โดยเฉพาะในเพศชาย แอลกอฮอล์จะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลง เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องทางเพศและทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

๔. พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เคร่งเครียด และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๕. ทำความสะอาดร่างกายอย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
๖. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และอย่าให้รัดแน่นจนเกิดไป
๗. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว และเครื่องนุ่งห่มร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจติดเชื้อบางชนิดได้
๘. ไม่สำส่อนทางเพศ งดเว้นการเปลี่ยนคู่นอน เพราะอาจติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และเชื้อเอดส์
๙. เมื่อเกิดสิ่งผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะเพศ ควรรับปรึกษาแพทย์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นการติดเชื้อที่ถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งทางการมีเพศสัมพันธ์ บางโรคเกิดจากแบคทีเรียและสามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยยาปฏิชีวนะ บางโรคเกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งรักษาให้หายขาดไม่ได้ อาการบางอย่าง เช่น ความเจ็บ หูด อาจรักษาได้ แต่ไวรัสจะอยู่ในร่างกายและเกิดขึ้นใหม่ได้ ตัวอย่าง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ ได้แก่

หูดที่อวัยวะเพศ เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเช่นเดียวกับหูดที่บริเวณอื่นของร่างกาย ไวรัสชนิดนี้บางสายพันธุ์รุนแรง และทำให้ผู้หญิงเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก

การติดเชื้อเอชไอวี หรือ **กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม (เอดส์)** เชื้อเอชไอวีเป็นไวรัสชนิดหนึ่งที่ทำให้เม็ดเลือดขาวลดจำนวนลง เมื่อติดเชื้อแล้วอาจใช้เวลาหลายปีกว่าจะเกิดอาการ เช่น มีการติดเชื้ออื่นบ่อยๆ เป็นไข้ เหงื่อออกมากเวลากลางคืน ต่อมต่างๆ บวมล้า และเสียชีวิตในที่สุด

ซิฟิลิส เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียที่สามารถแพร่จากอวัยวะเพศไปทั่วร่างกาย อาการแรกๆ คือ เจ็บที่อวัยวะเพศหรือที่ปาก ตามด้วยมีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ หรือปวดข้อ

หนองใน เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้มีของเหลวสีเขียวหรือสีเหลืองออกมาจากอวัยวะเพศ รู้สึกแสบเวลาถ่ายปัสสาวะ ผู้หญิงอาจมีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด อาการอาจกระจายทั่วร่างกาย ทำให้เป็นไข้ ติดเชื้อในข้อ และข้ออักเสบได้

(เซลล์ที่เล็กที่สุด คือ อสุจ เซลล์ที่ใหญ่ที่สุดคือ เซลล์ไข่)

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

๑. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท

๒. ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดโดยเฉพาะกางเกงในจะต้องสะอาดไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น ควรตากแดดให้แห้ง

๓. ไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงใน

๔. ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้ากับคนที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๕. ระมัดระวังอวัยวะเพศของตน อย่าให้ถูกกระทบกระเทือนแรงๆ โดยเฉพาะลูกอัณฑะ เพราะจะเจ็บปวดและเป็นอันตรายมาก

๖. ไม่สำส่อนทางเพศหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่

๗. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศให้รีบไปพบแพทย์

๘. วัยรุ่นมักมีอาการคันบริเวณใกล้ๆ อวัยวะเพศ หรือที่บริเวณโคนขาด้านใกล้ลูกอัณฑะ เรียกว่า “สังคัง” ควรรีบรักษาให้หายโดยเร็ว

๙. วัยรุ่นบางคนอาจเป็นเริมที่บริเวณองคชาตต้องรักษาให้หายและเริมนี้เมื่อเป็นแล้วมักจะกลับมาเป็นซ้ำได้อีก

๑๐. ถ้าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องรีบรักษาให้หายขาด แต่ถ้าเป็นโรคเอดส์ก็ไม่ควรตกใจมาก

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

๑. รักษาความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท

๒. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด โดยเฉพาะกางเกงในและเสื้อชั้นในจะต้องสะอาดไม่อับชื้น หรือมีกลิ่น ควรตากแดดให้แห้ง

๓. ไม่สวมเสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไป โดยเฉพาะกางเกงในและเสื้อชั้นใน

๔. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าถุงกับคนที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๕. ระมัดระวังอย่าให้เต้านม และอวัยวะเพศของตนเองได้รับการกระทบกระเทือน

๖. ไม่สำส่อนทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์กับชายที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่

๗. หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และเต้านม ควรรีบไปพบแพทย์

๘. วัยรุ่นบางคนอาจเป็นเริมที่บริเวณอวัยวะเพศต้องรีบรักษาให้หายขาด และอาจมีการกลับมาเป็นซ้ำอีก

๙. หากเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต้องรีบรักษาให้หาย

๑๐. ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่ไม่สะอาด เพราะอาจติดเชื้อโรคได้

๑๑. หากมีประจำเดือนจะต้องใช้ผ้าอนามัย และหมั่นดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศให้ดีเป็นพิเศษ

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ..สกุล..เลขที่..........ชั้น................

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. อวัยวะใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต
 ก. ปอด
 ข. จมูก
 ค. ลำไส้
 ง. รังไข่

๒. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์
 ก. กินผักและผลไม้
 ข. ไม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด
 ค. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง
 ง. ล้างอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ

๓. อวัยวะใดเป็นกลไกที่ช่วยในการหายใจ
 ก. กะบังลม กล้ามเนื้อกระดูกซี่โครง
 ข. ขั้วปอด ปอด
 ค. จมูกหลอดลม
 ง. ปอด ถุงลมปอด

๔. การหายใจที่ปอด หมายถึงข้อใด
 ก. หายใจเอาออกซิเจนเข้าปอด
 ข. การแลกเปลี่ยนระหว่างก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนได้ออกไซด์ที่ปอด
 ค. การแลกเปลี่ยนเลือดที่ปอด
 ง. ปอดไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาข้างนอก

๕. เราควรคบเพื่อนอย่างไร จึงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี
 ก. มีความจริงใจต่อกัน
 ข. ออกรับผิดแทนเพื่อน
 ค. ตามใจเพื่อนทุกอย่าง
 ง. คอยระวังภัยให้เพื่อน

๖. ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในเซลล์โดยมีการนำก๊าซออกซิเจนเผาผลาญสารอาหารก่อเกิดพลังงาน จัดเป็นกระบวนการอะไร
 ก. ระบบสืบพันธุ์
 ข. ระบบไหลเวียนโลหิต
 ค. ระบบหายใจ
 ง. ระบบย่อยอาหาร

๗. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร
 ก. ต่างคนต่างอยู่
 ข. ให้ความเคารพเชื่อฟัง
 ค. พูดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น
 ง. ให้คำแนะนำในการเล่นเกม

๘. ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ครอบครัวจะเป็นอย่างไร
 ก. มีฐานะมั่นคง
 ข. มีความสงบสุข
 ค. มีสมาชิกเพิ่มขึ้น
 ง. มีสมาชิกที่มีสุขภาพดี

๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
 ก. ฟ้าไม่ดื่มสุรา
 ข. ฝนไม่เที่ยวกลางคืน
 ค. แฟงแต่งกายปกปิดมิดชิด
 ง. เฟิร์นไม่พูดกับเพศตรงข้าม

๑๐. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้โดยวิธีใด
 ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 ข. คบแต่เพื่อนที่มีเพศเดียวกัน
 ค. ไม่เล่นกีฬากับเพศตรงข้าม
 ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ข้อ	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ก
๒	ง
๓	ก
๔	ข
๕	ก
๖	ค
๗	ข
๘	ข
๙	ง
๑๐	ก

แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น...............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
๑๑																				
๑๒																				
๑๓																				
๑๔																				
๑๕																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

วันที่..........เดือน..............................พ.ศ. ....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี

๒ หมายถึง พอใช้

๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ขันแข็ง	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												
๑๑												
๑๒												
๑๓												
๑๔												
๑๕												

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียดชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ ได้เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

ที่	ชื่อ - สกุล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลการทดสอบ		ความก้าวหน้า	หมายเหตุ
				เพิ่ม	ลด		
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							
๑๓							
๑๔							
๑๕							
รวม							
เฉลี่ย							

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ ระบบไหลเวียนโลหิต เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ระบบไหลเวียนโลหิตมีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย จึงต้องดูแลให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ตามปกติ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ตามปกติ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผนภาพ
- กระดาษโปสเตอร์
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต
เวลา ๓ ชั่วโมง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขั้นนำ	• นักเรียนตอบคำถาม นักเรียนคิดว่าหัวใจมีไว้มอบให้คนที่เรารักจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด
ขั้นสอน	• นักเรียนแบ่งกลุ่มวาดรูปหัวใจตามความเข้าใจของกลุ่มลงในกระดาษโปสเตอร์ ส่งตัวแทนนำเสนอผลงานพร้อมอธิบายเหตุผลประกอบว่าเพราะเหตุใด • ครูอธิบายลักษณะรูปร่างและขนาดของหัวใจให้นักเรียนฟัง นักเรียนช่วยกันบอกหน้าที่สำคัญของหัวใจ • นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต จากหนังสือเรียน หรือคอมพิวเตอร์ สรุปสาระสำคัญในแบบบันทึกการอ่าน • นักเรียนดูแผนภาพอวัยวะสำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต แสดงการทำงานของหัวใจทั้ง ๔ ห้อง • นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาความรู้เกี่ยวกับหลอดเลือด จากนั้นนำมาอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้กัน • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต และวิธีดูแล • นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลกระทบเมื่อระบบไหลเวียนโลหิตทำงานผิดปกติ
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ: หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข: หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- วิธีการดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานตามปกติ
- การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลระบบไหลเวียนโลหิต
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา
- การใช้วัสดุอุปกรณ์ในการวาดภาพ
- การสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์เป็นแผนภาพ แผนผังในการถ่ายทอดความคิดหรือเรื่องราว

จุดประสงค์
ความรู้
๑. อธิบายความสำคัญของของระบบไหลเวียนโลหิตที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการได้
๒. อธิบายวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานตามปกติได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)
ขั้นนำ

๑. นักเรียนตอบคำถาม ●นักเรียนคิดว่า หัวใจมีไว้มอบให้กับคนที่เรารักจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นสอน

๒. ครูให้นักเรียนกลุ่มเดิม วาดรูปหัวใจตามความเข้าใจของกลุ่มลงในกระดาษ ขนาด 6 × 8 นิ้ว ที่ครูแจกให้ แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน พร้อมอธิบายเหตุผลประกอบว่าเพราะเหตุใด จึงนำเสนอด้วยรูปนั้นๆ หน้าชั้นเรียน
๓. ครูอธิบายลักษณะรูปร่างและขนาดของหัวใจให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกหน้าที่สำคัญของหัวใจ ตามความเข้าใจของนักเรียน
๔. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต จากหนังสือเรียน หรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ (อินเทอร์เน็ต) แล้วร่วมกันสรุปสาระสำคัญบันทึกลงในแบบบันทึกการอ่าน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒-๓)

๕. ครูนำแผนภาพอวัยวะที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต แสดงการทำงานของหัวใจทั้ง ๔ ห้อง มาให้นักเรียนดู แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอธิบายหน้าที่หรือการทำงานของหัวใจในแต่ละห้อง
๖. ครูสรุปการทำงานของหัวใจที่มีส่วนสำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต ให้นักเรียนฟัง
๗. นักเรียนแต่ละกลุ่มกำหนดหมายเลขประจำตัว ๑-๔ ตามลำดับ แล้วให้นักเรียนแต่ละหมายเลขศึกษาความรู้เกี่ยวกับอวัยวะที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต จากหนังสือเรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้

- หมายเลข ๑ และ ๒ ศึกษาความรู้เรื่อง เส้นเลือดหรือหลอดเลือด
- หมายเลข ๓ และ ๔ ศึกษาความรู้เรื่อง เลือด

๘. เมื่อนักเรียนศึกษาความรู้เสร็จแล้ว ให้นักเรียนหมายเลข ๑ จับคู่กับนักเรียนหมายเลข ๒ นักเรียนหมายเลข ๓ จับคู่กับนักเรียนหมายเลข ๔ แล้วให้แต่ละคู่นำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาแลกเปลี่ยนกัน ดังนี้

สื่อ/แหล่งเรียนรู้
๑. กระดาษโปสเตอร์
๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
๓. คอมพิวเตอร์ (ถ้ามี)
๔. แผนภาพ
๕. ใบความรู้
๖. ใบงาน

ภาระงาน/ชิ้นงาน
- การตอบคำถามเกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต และวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต

การวัดและประเมินผล
๑. ประเมินความรู้เรื่อง ระบบระบบไหลเวียนโลหิต และวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต
๒. ประเมินทักษะการระบุปฏิบัติในการดูแลระบบไหลเวียนโลหิต ให้ทำงานตามปกติ

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๓. สืบค้นข้อมูลระบบระบบไหลเวียนโลหิตจากคอมพิวเตอร์ได้ ๔. พูดรายงานเรื่องความสำคัญของระบบไหลเวียนโลหิต ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโ ต และพัฒนาการได้ **ทักษะ** ๑. ทักษะการสังเกต ๒. มีทักษะวิเคราะห์ ๓. มีทักษะการระบุข้อมูล **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - ใฝ่เรียนรู้	- หมายเลข ๒ อธิบายความรู้เรื่อง เส้นเลือดหรือหลอดเลือดเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่องและร่วมกันสรุปความรู้ - หมายเลข ๓ อธิบายความรู้เรื่อง เลือด - หมายเลข ๔ อธิบายความรู้เรื่อง เลือดเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่องและร่วมกันสรุปความรู้ จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา มาอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้กัน ๙. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านความรู้เรื่อง การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต จากหนังสือเรียน ๑๐. ครูถามคำถาม เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของนักเรียน เช่น - เม็ดเลือดขาว มีความสำคัญต่อระบบไหลเวียนโลหิตอย่างไร ๑๑. สมาชิกแต่ละคนหาคำตอบด้วยตนเอง และตรวจสอบความถูกต้อง แล้วจับคู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนคำตอบ หากมีข้อสงสัยให้อธิบายหรือแสดงความคิดเห็นจนได้ข้อสรุป ๑๒. สมาชิกแต่ละคู่รวมกลุ่มเดิม เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ตามที่คู่ของตนเองได้สรุป แล้วร่วมกันสรุป ๑๓. ครูสุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มให้ออกมาอธิบายความรู้เกี่ยวกับระบบไหลเวียนโลหิต ๑๔. ครูถามนักเรียนว่าถ้าระบบไหลเวียนโลหิตทำงานผิดปกติจะส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพ ๑๕. นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนเลือดและวิธีดูแล แล้วทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต **ขั้นสรุป** ๑๖. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลกระทบเมื่อระบบไหลเวียนโลหิตทำงานผิดปกติ	**วิธีการ** ๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคล รายกลุ่ม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบประเมินพฤติกรรม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★ | บ ๒.๑/ผ ๒-๐๑

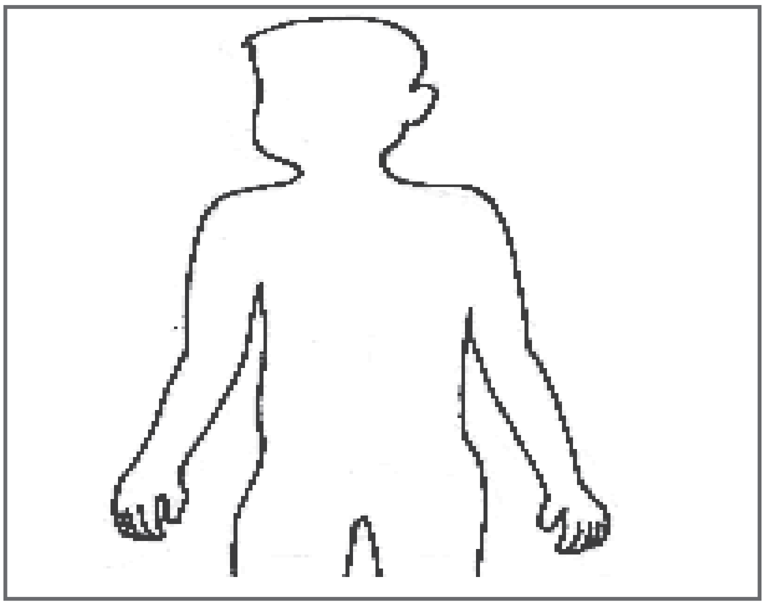
ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนศึกษาแผนภาพระบบหายใจและใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต

๒. ให้นักเรียนเขียนแผนภาพแสดงระบบการไหลเวียนโลหิต ตอนที่ ๑

๓. ให้นักเรียนตอบคำถาม ตอนที่ ๒

ตอนที่ ๑ **แผนภาพระบบไหลเวียนโลหิต**

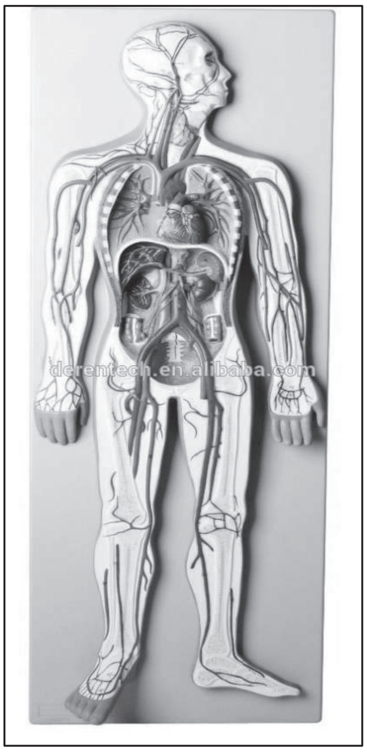


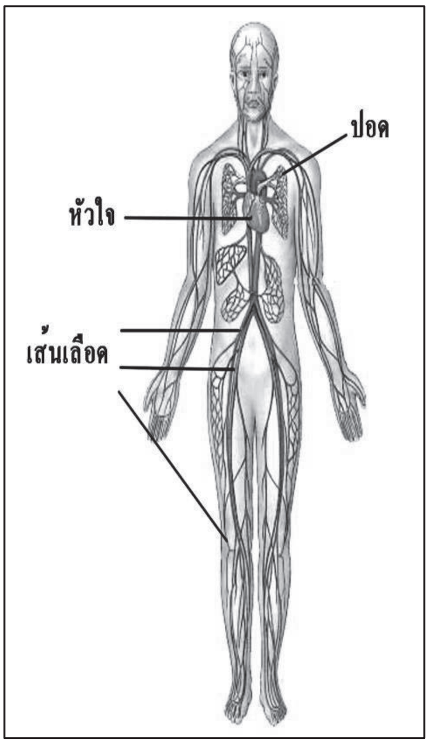
ตอนที่ ๒ เขียนอธิบายวิธีดูแลระบบไหลเวียนโลหิต ที่จะทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

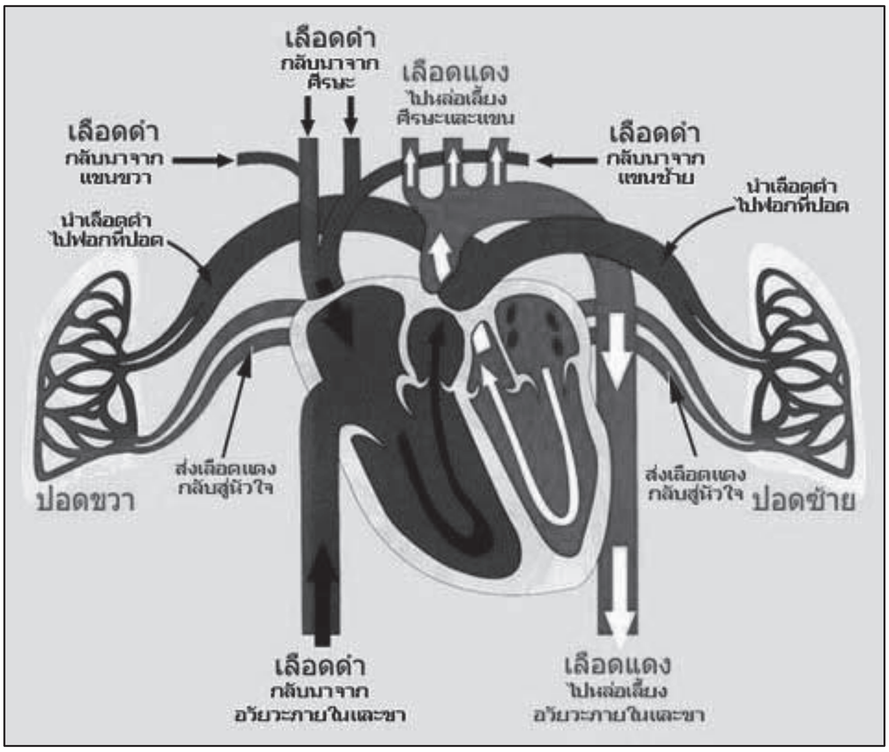
....
....
....
....
....
....

ชื่อ..สกุล..เลขที่...........ชั้น................

ภาพระบบไหลเวียนโลหิต







ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต และวิธีดูแล

ระบบไหลเวียนโลหิต (Vascular system)

มีหน้าที่นำสารต่าง ๆ ไปส่งทั่วร่างกาย เช่น สารอาหาร ก๊าซต่าง ๆ เกลือแร่ ฮอร์โมน และรับของเสียส่งออกนอกร่างกายโดยลำเลียงไปตามเส้นเลือด ภายในเลือดประกอบ ไปด้วยส่วนที่เป็น ของเหลวเรียกว่า ”พลาสมา” ทำหน้าที่ลำเลียงเกลือแร่ ฮอร์โมน แอนติบอดี สารอาหารต่าง ๆ ไปยัง เซลล์ต่าง ๆ และรับของเสียงจากเซลล์ไหลกลับไป ตามท่อน้ำเหลืองเรียกว่าน้ำเหลือง ส่วนเลือดที่เป็น ของแข็งเรียกว่าเกล็ดเลือด ทำหน้าที่ช่วยให้เลือดแข็งตัวเมื่อเกิดบาดแผล

เลือดดีจากปอด ซึ่งมีปริมาณ O๒ สูงจะเข้าหัวใจห้องบนซ้าย เลือดเสียปริมาณ CO๒ สูงจะเข้าหัวใจห้องบนขวา เมื่อหัวใจห้องบนบีบตัว เลือดจะไหลผ่านลิ้นลงสู่หัวใจห้องล่าง โดยเลือดดีอยู่หัวใจล่างซ้าย เลือดเสียอยู่ห้องล่างขวา เมื่อหัวใจบีบตัว "เลือดดีจะออกจากห้องล่างซ้ายออกไปสู่ขั้นหัวใจเข้าเส้นเลือดแดง แยกเข้าเส้นเลือดฝอยไปเลี้ยงทั่วร่างกาย ในขณะที่เลือดเสียจากห้องล่างขวาออกไปสู่ปอดเพื่อคาย CO๒ ให้กับปอดพร้อมกับรับ O๒ "เลือดจึงกลายเป็นเลือดดีกลับเข้าสู่หัวใจ

อวัยวะที่สำคัญในระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่

๑. โลหิตหรือเลือด เป็นเนื้อเยื่อชนิดหนึ่งทำหน้าที่ ลำเลียงสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย น้ำเลือด ที่มีลักษณะเป็นของเหลวใส ไม่มีสี เม็ดเลือดสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ชนิด คือ

๑.๑ เม็ดเลือดแดงเป็นเม็ดเลือดขนาดเล็กมากและเป็นเม็ดเลือดที่มีปริมาณมากที่สุด ทำหน้าที่ขนส่งก๊าซออกซิเจนจากปอดไปยังเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย

๑.๒ เม็ดเลือดขาว มีขนาดใหญ่กว่าเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันโลก

๑.๓ เกล็ดเลือด ช่วยทำให้เลือดแข็งตัว เพื่อปิดปากแผล เมื่อเกิดบาดแผลขึ้น

๒. เส้นเลือดและหลอดเลือด แบ่งออกเป็น ๓ ชนิด ดังนี้

๒.๑ เส้นเลือดแดง เป็นเส้นเลือดรูปทรงกระบอก ทำหน้าที่นำเลือดออกจากหัวใจไปยังเส้น เลือดฝอยเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย

๒.๒ เส้นเลือดดำ เป็นเส้นเลือดรูปทรงกระบอก ทำหน้าที่นำเลือดกลับสู่หัวใจ

๒.๓ เส้นเลือดฝอย เป็นเส้นเลือดที่มีขนาดเล็กมาก มีหน้าที่นำเลือดจากหลอดเลือดแดงไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และนำเลือดดำจากร่างกายไปยังหลอดเลือดดำ

๓. หัวใจ เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในระบบไหลเวียนโลหิต ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย

การดูแลและเสริมสร้างระบบไหลเวียนโลหิต

๑. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีปริมาณไขมันหรือคอเลสเตอรอลสูง

๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น และแข็งแรง

๓. พักผ่อนให้เพียงพอกับวัยสภาพร่างกาย

๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

๕. หมั่นตรวจสอบสุขภาพตนเอง โดยไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายทุกปี

แบบสังเกตพฤติกรรม

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น...............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
๑๑																				
๑๒																				
๑๓																				
๑๔																				
๑๕																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ.....................................ผู้ประเมิน

วันที่...........เดือน...............................พ.ศ. ....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และประสบการณ์	ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้**ผู้สอน**สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												
๑๑												
๑๒												
๑๓												
๑๔												
๑๕												

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

........../ .... / ....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ ระบบหายใจ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ระบบหายใจมีความสำคัญและมีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกาย การดูแลระบบหายใจให้ทำงานเป็นปกติ ต้องอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่สูบบุหรี่ และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้
- ใบงาน
- ภาพระบบหายใจ
- กระดาษโปสเตอร์
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑,๒
- ใบงานที่ ๐๑.๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบหายใจ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขั้นนำ	• ครูชวนสนทนาตั้งคำถามให้นักเรียนตอบคำถามเรื่องการกลั้นหายใจได้ไม่นาน
ขั้นสอน	• ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกชื่ออวัยวะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบหายใจ แล้วให้ตัวแทนนักเรียนเขียนชื่ออวัยวะบนกระดาน • ครูให้นักเรียนร่วมกันบอกอวัยวะต่างๆ มีหน้าที่อะไร มีความสำคัญต่อระบบหายใจอย่างไร • นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาความรู้เรื่อง อวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ จากหนังสือเรียนและอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบหายใจ • นักเรียนสรุปทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบหายใจ • ครูให้นักเรียนดูภาพอวัยวะของระบบหายใจ สุ่มนักเรียนอธิบายหน้าที่และความสำคัญ • นักเรียนตอบคำถามการหายใจเข้า-ออก ทำให้กระบังลมเป็นอย่างไร • ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีดูแลระบบหายใจ แล้วทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ระบบหายใจมีความสำคัญต้องดูแล
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลระบบหายใจ • ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบในงานที่ ๐๑,๐๒ แล้วสรุปความรู้เรื่องระบบหายใจ และวิธีดูแลระบบหายใจ
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบหายใจ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา
- ความสำคัญของระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ
- วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และสนทนา
- การใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าข้อมูล

จุดประสงค์

ความรู้

๑.อธิบายความสำคัญของระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายได้
๒. บอกวิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑-๒)

ขั้นน า

๑.นักเรียนตอบคำถาม นักเรียนเคยสงสัยหรือไม่ว่า เพราะเหตุใด นักเรียนจึงกลั้นหายใจได้ไม่นาน

ขั้นสอน

๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันบอกชื่ออวัยวะสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบหายใจ แล้วให้ตัวแทนนักเรียนออกมาเขียนชื่ออวัยวะที่เพื่อนบอกบนกระดาน
๓. ครูให้นักเรียนช่วยกันอธิบายว่า อวัยวะต่างๆ ที่นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างนั้น มีหน้าที่อะไร และมีความสำคัญต่อระบบหายใจอย่างไร
๔. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ คน คละกันตามความสามารถ คือ เก่งปานกลาง ค่อนข้างเก่งปานกลาง ค่อนข้างอ่อน และอ่อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มกำหนดหมายเลขประจำตัว ๑-๔ ตามลำดับ จากนั้นให้นักเรียนศึกษาความรู้เรื่อง อวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ ตามหัวข้อที่กำหนดให้ ดังนี้
- หมายเลข 1 ศึกษาความรู้เรื่อง จมูก
- หมายเลข 2 ศึกษาความรู้เรื่อง หลอดลม
- หมายเลข 3 ศึกษาความรู้เรื่อง ปอด
- หมายเลข 4 ศึกษาความรู้เรื่อง ถุงลมปอด

โดยให้นักเรียนศึกษาความรู้ ในใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบหายใจ หรือจากหนังสือเรียน บทเรียนคอมพิวเตอร์ หรือห้องสมุด แล้วบันทึกความรู้ที่ได้จากการศึกษาลงในใบงานที่ ๐๑ เรื่อง ระบบหายใจ
๕. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังแบบเล่าเรื่องรอบวงเรียงตามลำดับหมายเลข ๑-๔ แล้วร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ
๖. ครูภาพอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ มาให้นักเรียนดู แล้วครูสุ่มเรียกตัวแทนกลุ่มออกมาอธิบายหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจตามที่ครูกำหนด โดยให้สมาชิกกลุ่มอื่นตรวจสอบความถูกต้องและครูคอยอธิบายเพิ่มเติม
๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของอวัยวะที่สำคัญในระบบหายใจ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพระบบหายใจ
๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
๓. คอมพิวเตอร์
๔. ใบความรู้
๕. ใบงาน
๖. กระดาษโปสเตอร์

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- อ่านใบความรู้
- ทำแบบฝึกในใบงาน
- ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
- รายงานผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ระบบหายใจ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๓. ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ในการค้นคว้าข้อมูลการทำงานของระบบหายใจได้
๔. อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติได้

ทักษะ
๑.การสังเกต
๒.การเรียงลำดับ
๓.การเชื่อมโยง

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ

อันพึงประสงค์

- มุ่งมั่นในการทำงาน

๘. ครูนำภาพการทำงานของระบบหายใจ มาให้นักเรียนดู แล้วครูอธิบายลักษณะการทำงานของระบบหายใจ และความสัมพันธ์ของการหายใจเข้า-ออก กับ กะบังลม ให้นักเรียนฟัง
๙.นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ นักเรียนคิดว่า การหายใจเข้า-ออก โดยไม่ให้กะบังลมยกตัวหรือลดต่ำลงได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
๑๐. ถามนักเรียนว่าถ้าระบบหายใจทำงานผิดปกติจะส่งผลกระทบอย่างไรกับสุขภาพ นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีดูแลระบบหายใจ จากนั้นทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ระบบหายใจมีความสำคัญต้องดูแล
๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลกระทบเมื่อระบบหายใจทำงานผิดปกติ

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)
๑๒. ครูให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนะวิธีการดูแลระบบหายใจ จากนั้นครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลระบบหายใจให้นักเรียนฟัง
๑๓.ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลระบบหายใจ แล้วให้นักเรียนตอบคำถาม เช่น ●การดูแลระบบหายใจให้ดี ส่งผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายอย่างไร

ขั้นสรุป
๑๕. ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบในใบงานที่ ๐๑,๐๒ และสรุปความรู้เรื่อง ระบบหายใจและวิธีดูแลระบบหายใจ
๑๕. นักเรียนระดมความคิดตอบคำถาม เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ●การสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อระบบหายใจอย่างไรบ้าง

การวัดและประเมินผล
๑. ประเมินความรู้เรื่อง ระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ
๒. ประเมินทักษะการเรียงลำดับ การเชื่อมโยงความรู้ความรู้เรื่อง ระบบหายใจที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการ วิธีดูแลระบบหายใจให้ทำงานตามปกติ

วิธีการ
๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม
๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ
๑. แบบประเมินพฤติกรรม
๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๓. แบบประเมินผลงาน

เกณฑ์การประเมิน
๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★	ป ๒.๑/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง ระบบหายใจ

....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนหน้าที่และอธิบายการทำงานของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบการหายใจ

จมูก	หน้าที่ ....

หลอดลม	หน้าที่ ....

ขั้วปอด	หน้าที่ ....

ปอด	หน้าที่ ....

การทำงานของระบบการหายใจ

....
....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ..สกุล..เลขที่..........ชั้น...............

★★★★★★ | ป ๒.๑/ผ ๓-๐๒

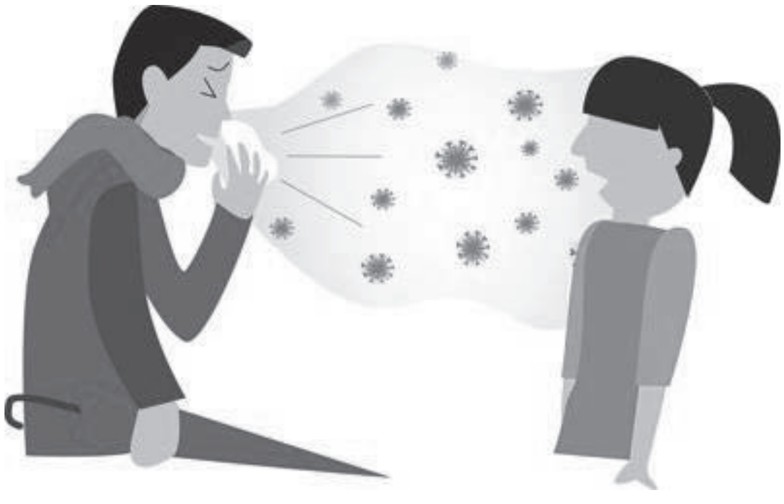
ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ระบบหายใจมีความสำคัญต้องดูแล

....

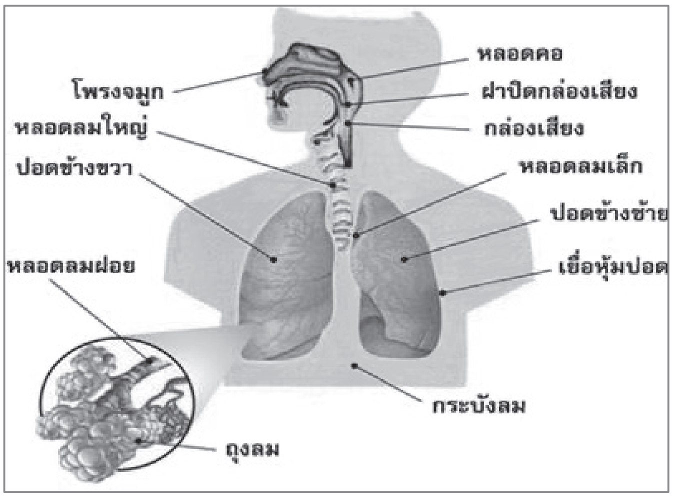
คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการดูแลระบบหายใจ

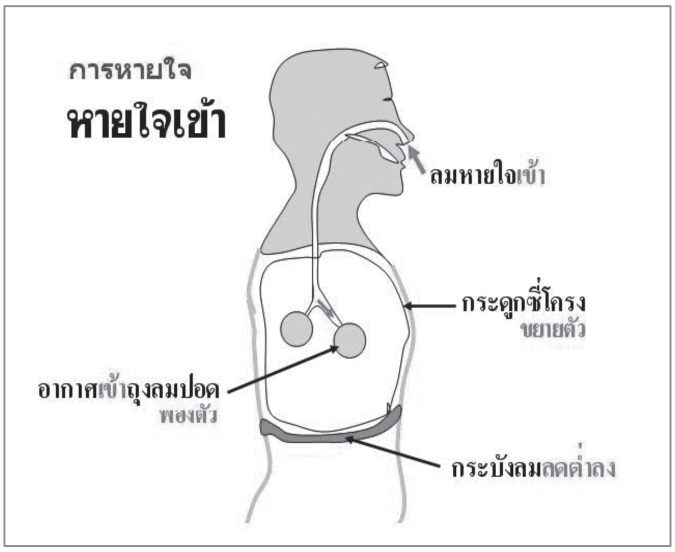
.......................๑) กมลสูบบุหรี่เป็นประจำ
.......................๒) แป้งเล่นกับเพื่อนที่เป็นไข้หวัด
.......................๓) แก้มชวนเพื่อนไปว่ายน้ำทุกวันอาทิตย์
.......................๔) ตั้มใช้ผ้าปิดจมูกและจมูกในขณะเดินผ่านถนนที่มีรถติด
.......................๕) อุ้มใส่เสื้อกันหนาวเมื่ออากาศเย็น
.......................๖) โด่งชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นบริเวณที่เจาะถนน
.......................๗) ทรายไปเดินเล่นในสวนสาธารณะทุกวัน
......................๘) มิตรชัยปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่

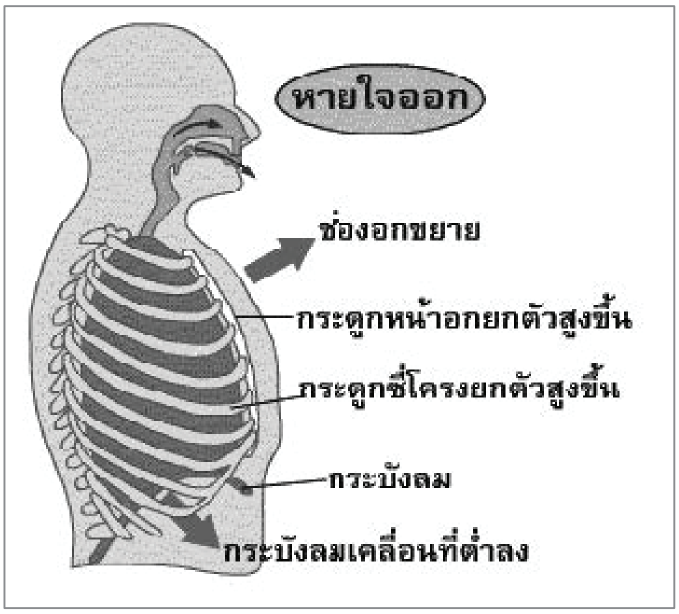


ชื่อ...สกุล...เลขที่..........ชั้น................

ภาพระบบหายใจ







ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ระบบหายใจ

ระบบหายใจ

การหายใจ หมายถึง การสลายอาหารให้ได้พลังงาน การหายใจมี ๒ ตอน คือ

๑. การหายใจภายนอก การหายใจของมนุษย์แต่ละครั้ง อากาศจะผ่านรูจมูกไปที่โพรงจมูก คอหอย หลอดลม ขั้วปอด แขนงปอด ถุงลมเล็ก ๆ ภายในปอด ซึ่งมีหลอดเลือดฝอยล้อมรอบ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ บริเวณถุงลมปอดซึ่งมีปริมาณอากาศมากที่สุดที่หายใจออก เรียกว่า ความจุปอด แต่ละคนมีความจุปอดแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และสุขภาพ

อวัยวะในการหายใจภายนอก ได้แก่

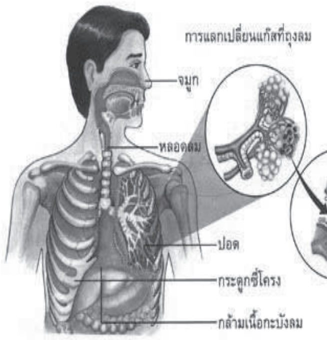
๑) จมูก เป็นอวัยวะที่เป็นทางผ่านของอากาศเข้าสู่ปอด มีเยื่อบุด้วยเมือกที่เปียกและเหนียว เมื่อสูดอากาศเข้าไป เยื่อเมือกนั้นจะคอยดักจับฝุ่นละออง แบคทีเรีย และอนุภาคของสารอื่น ๆ ไม่ให้เข้าไป   ทำอันตรายเยื่อที่บอบบางของปอด

๒) คอหอย เป็นส่วนที่ต่อจากโพรงปาก ยาวประมาณ ๕ นิ้ว ติดต่อทั้งช่องปากและจมูก จึงแบ่งหลอดคอส่วนจมูกกับหลอดคอส่วนปากโดยมีเพดานอ่อนเป็นตัวแยกสองส่วนนี้ออกจากกัน

๓) กล่องเสียง อยู่ปลายบนของหลอดลม เป็นทางผ่านของเสียง เมื่ออากาศมาจากปอดจะปะทะเส้นเสียงสั่นสะเทือนเกิดเป็นเสียงออกมา มีฝาปิดกล่องเสียงคอยปิดหลอดลมในจังหวะที่มีการกลืนอาหาร เพื่อป้องกันอาหารไม่ให้ตกลงไปในหลอดลม

๔) หลอดลม อยู่ด้านหน้าหลอดอาหาร เป็นทางผ่านของอากาศเข้าสู่ปอดเป็นส่วนที่ต่อจากกล่องเสียงยาวลงไปในทรวงอก หลอดลมที่ตรงกับกระดูกสันหลังช่วงอกแตกแขนงออกเป็นหลอดลมแยกเข้าปอดทั้งสองข้างเรียกว่า “ขั้วปอด” เมื่อเข้าสู่ปอดแตกแขนงเป็นหลอดลมเล็กในปอดเรียกว่า หลอดลมฝอย หรือแขนงปอดย่อย และไปสิ้นสุดที่ถุงลมที่ล้อมรอบด้วยเส้นเลือดฝอยเป็นบริเวณแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๕) ปอด เป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการหายใจ ปอดมีสองข้างอยู่ในทรวงอก ปอดขวาจะโตกว่าปอดซ้ายเล็กน้อย คือ ปอดขวามี ๓ ก้อน ปอดซ้ายมี ๒ ก้อน หน้าที่ของปอดคือการนำก๊าซออกซิเจนเข้าสู่เลือด และนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากเลือดที่ถุงลมปอดรอบ ๆ ถุงลมจะมีเส้นเลือดฝอยมากมาย คอยทำหน้าที่ฟอกโลหิตโดยแลกเปลี่ยนหรือถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดดำที่หัวใจส่งมาให้ แล้วรับออกซิเจนเข้าไปแทนที่ทำให้โลหิตดำกลายเป็นโลหิตแดงที่บริสุทธิ์เป็นการจบกระบวนการหายใจ ปอด ไม่มีกล้ามเนื้อ ปอดจะพองหรือแฟบ ขณะที่มีการหายใจเข้า-ออก โดยการทำงานของกระบังลมในช่องท้อง กับกล้ามเนื้อกระดูกซี่โครง และโดยทั่วไปคนปกติที่ไม่มีการเจ็บป่วยใดๆ จะมีการหายใจประมาณ ๑๔ – ๑๘ ครั้ง/นาที (หายใจเข้า + ออก = ๑ ครั้ง)



๒. การหายใจภายใน หมายถึง การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ ซึ่งการหายใจโดยใช้ออกซิเจนเป็นกระบวนการที่ร่างกายนำอาหารเข้าสู่เซลล์แล้วเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจนผลที่ได้คือ พลังงานก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และน้ำ

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง วิธีดูแลระบบหายใจ

การดูแลระบบหายใจ

๑. รักษาสุขภาพให้ดี โดยการ รับประทานอาหาร พักผ่อน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. แต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ เหมาะสมกับฤดูกาล เพื่อป้องกันการเป็นหวัด
๓. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
๔. ปิดปากและจมูกเวลาไอ หรือจาม
๕. ไม่ใช้สิ่งของปนกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
๖. อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ ไม่อับชื้นแออัด โดยเฉพาะสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เพราะควันบุหรี่มีก๊าซพิษ คือ ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง
๗. ระวังการกระแทกอย่างแรงกับอวัยวะการหายใจ ได้แก่หน้าอก และปอด
๘. ไม่เลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ ไว้ในบ้าน เพราะขนสัตว์ก่อให้เกิดโรค

การดูแลเรื่องระบบทางเดินหายใจในระหว่างการกู้ชีพก็เพื่อคงปริมาณออกซิเจนในร่างกายให้เพียงพอและกำจัดแกสคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดให้ลดลง การช่วยหายใจในขณะกู้ชีพนั้นควรให้ปริมาณtidal volumeและอัตราการช่วยหายใจแก่ผู้ป่วยเหมือนกับการหายใจในคนปกติ การกู้ชีพสามารถช่วยให้มีปริมาณเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายกลับคืนมาเพียง 25-33% ของ cardiac output ปกติเท่านั้น ซึ่งปริมาณเลือดที่น้อยเหล่านี้จะไปเลี้ยงสมองและหัวใจเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกายยังคงอยู่ในภาวะขาดออกซิเจนอยู่ เนื้อเยื่อที่ขาดออกซิเจนนี้จะเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานโดยไม่ใช้ออกซิเจนช่วยอันทำให้เกิดภาวะกรดคั่งในเลือดตามมา ระบบกรด-ด่างที่ผิดปกตินี้จะทำให้ร่างกายตอบสนองต่อยาและการช้อกไฟฟ้าที่หัวใจได้ไม่ดีนัก

ถ้าระบบหายใจเสียจะเป็นอย่างไร

โรคที่พบได้บ่อยในทุกเพศและในทุกวัย ตั้งแต่เด็กแรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ เพศหญิงและเพศชายมีโอกาสเกิดโรคได้ใกล้เคียงกัน โดยโรคที่พบได้บ่อยที่สุดคือ โรค ๖๑ ที่เกิดจากการติดเชื้อทั้งเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย

แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น..............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
๑๑																				
๑๒																				
๑๓																				
๑๔																				
๑๕																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

วันที่...........เดือน..............................พ.ศ. ....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน ขันแข็ง	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... /......................... /...........

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....
หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ
ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												
๑๑												
๑๒												
๑๓												
๑๔												
๑๕												

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน
.... / .... / ....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตาม กำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ สัมพันธภาพกับผู้อื่น เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ทำให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้
- ใบงาน
- กระดาษโปสเตอร์
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑.๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สัมพันธภาพกับผู้อื่น
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขั้นนำ	• ครูและนักเรียนสนทนาตอบคำถามการอยู่ร่วมกันดีอย่างไร
ขั้นสอน	• ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองอยากปฏิบัติกับผู้อื่น ๑ อย่าง นักเรียนจับคู่ แต่ละคู่แลกเปลี่ยนกันอ่านข้อความที่เขียน แล้วให้นักเรียนแต่ละคู่บอกเหตุผลที่เขียนเช่นนั้น • ครูให้นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แล้วให้นักเรียนแต่ละคนบอกกับคู่ของตนว่า นักเรียนต้องการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นในข้อใดมากที่สุด เพราะเหตุใด • นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจกับเพื่อนตามที่ครูเฉลย • ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น นักเรียนตอบคำถาม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จะทำให้นักเรียนมีเพื่อนเพิ่มขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด • ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จ • ครูให้นักเรียนคู่เดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานกลุ่มประสบความสำเร็จจากหนังสือเรียน แล้วร่วมกันสรุปสาระสำคัญ • ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจัดป้ายนิเทศ ใช้เงินในการจัดไม่เกิน ๓๐ บาท และใช้เวลาในการจัด ๒๐ นาที
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานกลุ่มประสบความสำเร็จ แล้วให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สัมพันธภาพกับผู้อื่น
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา
- ความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นจากการศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และสนทนา
- การใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าข้อมูล

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความสำคัญของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

๒. ระบุปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑-๒)

ขั้นนำ

๑. นักเรียนตอบคำถาม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างไร

ขั้นสอน

๒. ครูให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองอยากปฏิบัติกับผู้อื่นเพื่อสร้างสัมพันธภาพมากที่สุด ๑ อย่าง ลงในกระดาษ ขนาด ๒ × ๔ นิ้ว ที่ครูแจกให้

๓. นักเรียนจับคู่ แต่ละคู่แลกเปลี่ยนกันอ่านข้อความที่เขียน แล้วให้นักเรียนแต่ละคู่บอกเหตุผลที่เขียนเช่นนั้น

๔. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นว่าควรปฏิบัติอย่างไร โดยครูคอยกระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น แล้วครูเขียนวิธีการ ที่นักเรียนเสนอบนกระดานหน้าชั้นเรียน

๕. ครูให้นักเรียนแต่ละคนอ่านวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นบนกระดาน แล้วพิจารณาว่าจะใช้วิธีใดในการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสม

๖. เมื่อได้คำตอบของตนเองแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้ในใบความรู้ที่ ๑ รื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือจากหนังสือเรียน หรือคอมพิวเตอร์ แล้วร่วมกันวิเคราะห์ว่า เหมือนหรือแตกต่างจากวิธีการที่ช่วยกันแสดงความคิดเห็นอย่างไรบ้าง

๗. นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการที่ตนเลือก และร่วมกันเลือกวิธีที่เหมาะสม แล้วนำไปปฏิบัติและจดลงในสมุด พร้อมระบุเหตุผล

๘. ครูสุ่มเรียกนักเรียน ๒-๓ คู่ ออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ครูและเพื่อนนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

๙. ครูให้นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แล้วให้นักเรียนแต่ละคนบอกกับคู่ของตนว่า นักเรียนต้องการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นในข้อใดมากที่สุด

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพการส้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

๒. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๓. คอมพิวเตอร์

๔. ใบความรู้

๕. ใบงาน

๖. กระดาษโปสเตอร์

ภาระงาน/ชิ้นงาน
- อ่านใบความรู้
- ทำแบบฝึกในใบงาน
- ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ
- รายงานผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูล การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ

๓. ใช้คอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต ในการค้นคว้าข้อมูลวิธีการการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ๔. อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จได้ **ทักษะ** ๑.การสังเกต ๒.การเรียงลำดับ ๓.การเชื่อมโยง **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะ** **อันพึงประสงค์** - มุ่งมั่นในการทำงาน	๑๐. นักเรียนแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เมื่อทำเสร็จแล้วให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกันตรวจกับเพื่อนตามที่ครูเฉลย ๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ๑๒. นักเรียนตอบคำถาม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จะทำให้นักเรียนมีเพื่อนเพิ่มขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด **กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๑๓.นักเรียนตอบคำถาม ●นักเรียนเคยสงสัยหรือไม่ว่า เพราะเหตุใด มดตัวเล็กๆ จึงสามารถทำรังขนาดใหญ่ได้ ๑๔. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ประสบความสำเร็จ ๑๕. ครูให้นักเรียนคู่เดิมร่วมกันศึกษาความรู้เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ งานกลุ่มประสบความสำเร็จ จากหนังสือเรียน แล้วร่วมกันสรุปสาระสำคัญ ๑๖. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจัดป้ายนิเทศ ใช้เงินในการจัดไม่เกิน ๓๐ บาท และใช้เวลาในการจัด ๒๐ นาที **ขั้นสรุป** ๑๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปปัจจัยสำคัญที่ทำให้งานกลุ่มประสบความสำเร็จ แล้วให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ เป็นการบ้านเสร็จแล้วนำส่งครูตรวจในชั่วโมงถัดไป	**การวัดและประเมินผล** ๑. ประเมินความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ ๒. ประเมินทักษะการเรียงลำดับ การเชื่อมโยงความรู้ความรู้เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานประสบความสำเร็จ **วิธีการ** ๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน **เครื่องมือ** ๑. แบบประเมินพฤติกรรม ๒. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๓. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★ | บ ๒.๑/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

....

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมที่กำหนดว่า เป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ พร้อมกับบอกเหตุผล

๑. มะลิอธิบายการบ้านวิชาภาษาไทยให้เพื่อนเข้าใจ

....

....

....

๒. ระวีเตะฟุตบอลใส่กระเป๋าหนังสือของวิชัย

....

....

....

๓. น้ำฝนให้เพื่อนลอกการบ้านทุกครั้งที่เพื่อนทำไม่ได้

....

....

....

๔. แตงโมให้ชบายืมหนังสือไปอ่าน เพื่อทบทวนความรู้ก่อนสอบ

....

....

....

๕. ปานชอบหยิบดินสอของเพื่อนมาใช้โดยไม่บอกเจ้าของเสมอ

....

....

....

ชื่อ...สกุล...เลขที่..........ชั้น....................

บ ๒.๑/ผ ๔-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ

....

ค ชี้แจง นักเรียนสรุปปัจจัยสำคัญที่ทำให้การทำงานกลุ่มประสบความสำเร็จ และเสริมสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในทางบวก

ตอนที่ ๑

พฤติกรรมดี มีความสุข

ชื่อ...สกุล...เลขที่...........ชั้น.....................

ตอนที่ ๒ นักเรียนยกตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มเพื่อการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

กิจกรรมกับครอบครัว

....
....

....
....

....
....

กิจกรรมกับเพื่อน

....
....

....
....

....

กิจกรรมกับสังคม

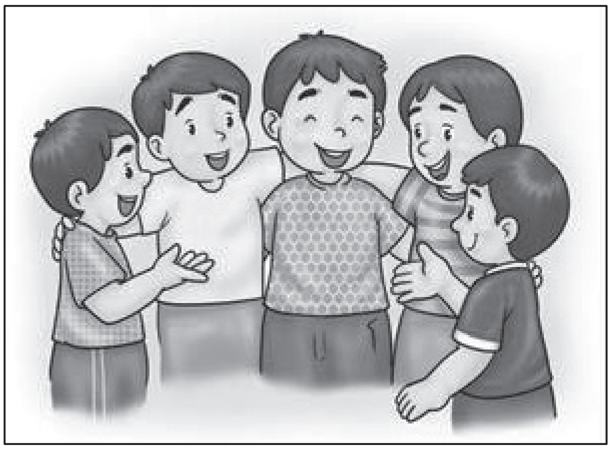
....
....

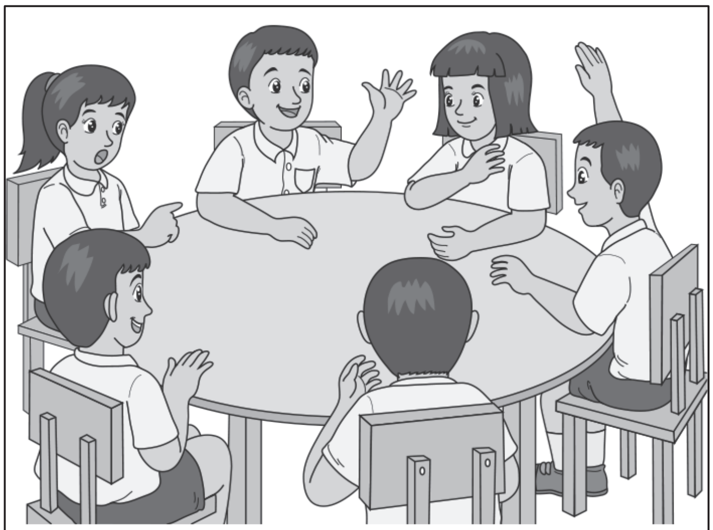
....
....

....
....

ชื่อ...สกุล.......................................เลขที่..........ชั้น...................

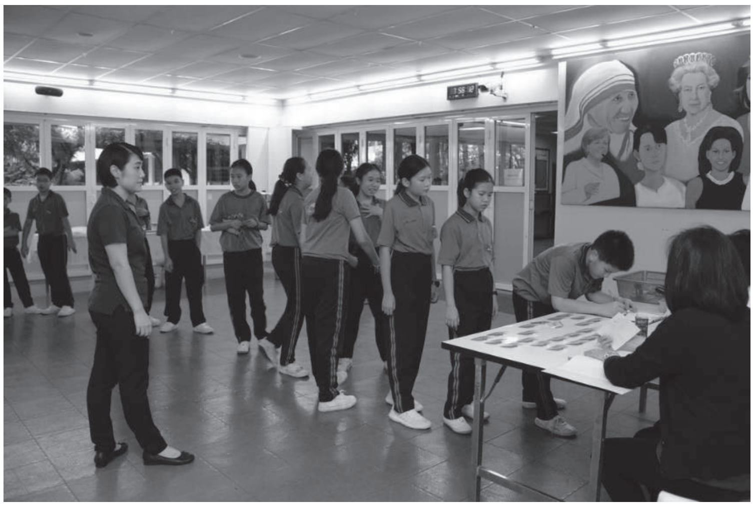
ภาพการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น





การสื่อสารที่ดีจะทำให้ทุกคนมีความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับงานที่ทำ

ภาพกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

หลักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพในครอบครัว

๑. ทุกคนต้องปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

๒. เคารพเชื่อฟังและให้เกียรติซึ่งกันและกันเด็กต้องเคารพผู้ใหญ่

๓. ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ ไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ

๔. รักและซื่อสัตย์ต่อพ่อแม่

๕. ทุกคนในครอบครัวควรมีความเอื้ออาทรห่วงใยซึ่งกันและกัน จะทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข

๖. ร่วมมือกันแก้ปัญหาในทุกเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ

๗. ขจัดปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ในครอบครัวให้หมดไป

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

๑. รักษาช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเวลาที่เป็นทุกข์เดือดร้อน

๒. สามารถปรับทุกข์และร่วมกันแก้ปัญหาให้กับเพื่อนได้

๓. ยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ดีต่อกัน

๔. สนใจและเอาใจใส่ความรู้สึกของเพื่อนเสมอ

๕. ไม่เห็นแก่ตัวและไม่เอารัดเอาเปรียบเพื่อน

๖. มีความรัก จริงใจต่อเพื่อนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

๗. สร้างความรู้ที่ดี มองเพื่อนในแง่ดี คิดดีต่อกันสม่ำเสมอ

การสร้างและรักษาสัมพันธภาพในสังคม

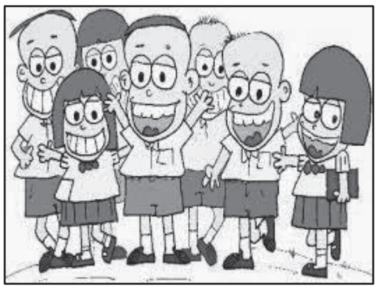
๑. พัฒนาบุคลิกภาพให้ผู้พบเห็นเกิดความชื่นชมและประทับใจด้วยการพูด และกิริยาท่าทาง
๒. การแสดงออกด้วยความใจกว้าง ใจดี และใจจริง
๓. การให้ความช่วยเหลือเอาใจใส่ในกิจกรรมและงานส่วนรวมด้วยความมีน้ำใจและเสียสละ
๔. ให้คำแนะนำหรือเสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
๕. รวมแก้ปัญหาและข้อขัดแย้งในสังคมให้ดีขึ้น
๖. พูดคุยหรือสนทนากับทุกคนด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส่ เป็นมิตรกับทุกคนอย่างเสมอหน้ากัน

เรียบเรียงข้อมูลโดย www.legendnews.net

ปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สัมพันธภาพที่ดีสร้างได้อย่างไร

๑. การติดต่อพูดคุย
๒. มีประสบการณ์ร่วมกัน
๓. ความเชื่อที่คล้ายกัน
๔. การเข้าอกเข้าใจผู้อื่น



ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ บางคู่เกิดขึ้นเป็นแค่เพียงความรู้จัก บางคู่เป็นความสนิทสนม กลายเป็นเพื่อนรัก คู่รัก หรือคู่สมรส บางคู่สัมพันธภาพมีอันต้องสิ้นสุดลงด้วยความเบื่อหน่ายหรือทุกข์ใจ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะเริ่มต้นและดำเนินไปอย่างลึกซึ้ง หรือมีอันต้องสิ้นสุดลงนั้น ขึ้นกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน

การเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จนสัมพันธภาพนั้นได้พัฒนาต่อไปเป็นความแน่นแฟ้นลึกซึ้งและรักษาให้สัมพันธภาพอันดีนี้ยั่งยืนตลอดไป ไม่ใช่เรื่องง่าย หากแต่จะต้องอาศัยทักษะที่สำคัญหลายประการด้วยกัน ซึ่งทักษะแห่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนี้มิใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้เอง แต่จะต้องอาศัยการฝึกฝนหรือฝึกหัด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์มิตรภาพจะก่อเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยเวลา ความพยายาม และทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อาจเป็นไปได้ใน ๓ รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ ๑ เป็นรูปแบบที่ง่ายที่สุด คือ การรอคอยให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาผูกมิตรด้วย

รูปแบบที่ ๒ เป็นรูปแบบที่ยากขึ้น คือการขอให้ใครสักคนเป็นเพื่อนด้วย ซึ่งเรามักจะรู้สึกเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ

รูปแบบที่ ๓ เป็นรูปแบบในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ด้วยการให้มิตรภาพแก่ผู้อื่น ซึ่งความสัมพันธ์ของบุคคลในระยะยาว การสร้างสัมพันธภาพรูปแบบนี้ให้ผลที่แน่นอนที่สุด

พัฒนาสัมพันธภาพ

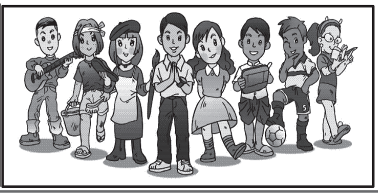
๑. ใส่ใจและเอาใจใส่
๒. นับถือตนเอง นับถือผู้อื่น
๓. ต้องไว้ใจกัน
๔. มีความยืดหยุ่น
๕. รู้จักร่วมรู้จักแบ่งปัน
๖. เห็นอกเห็นใจ

บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์

๑. ต้องเคารพเชื่อฟัง บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์
๒. ต้องแสดงกิริยาอ่อนน้อมถ่อมตน ตามมารยาทของสังคมไทยที่ต้องให้เกียรติผู้ใหญ่
๓. ช่วยเหลือ รับใช้ท่านตามสมควรแก่โอกาส
๔. พูดคุยด้วยความเคารพ ไม่ยกตนเสมอท่าน
๕. อดทน อดกลั้น เมื่อถูกตำหนิ ว่ากล่าว ตักเตือน สั่งสอน และอบรม
๖. ไม่แสดงกิริยาวาจาที่ก้าวร้าวหรือไม่สุภาพต่อท่าน
๗. ปฏิบัติตนให้เป็นที่รักของบิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ และครูอาจารย์

พี่น้อง ญาติ และเพื่อน

๑. ต้องเป็นมิตรที่ดีหรือกัลยาณมิตรต่อทุกๆ คน
๒. ให้ความช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของ เงินทอง ตามกำลังความสามารถและตามสมควรแก่โอกาส
๓. ให้คำพูดที่สุภาพ และไม่ยกยอปอปั้นจนเกินไป
๔. ปลอบใจเมื่อมีความทุกข์ และยินดีเมื่อมีความสุข
๕. ไม่สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียน เอาเปรียบและอิจฉาริษยาต่อกัน
๖. เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ไม่ขัดคอกัน หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ขัดแย้ง และทะเลาะกัน
๗. ต้องให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่าถือโทษโกรธกัน
๘. ยกย่อง ชมเชยบ้างตามโอกาสจะเป็นการสมานมิตรไมตรี เพื่อความสัมพันธ์ อันดีต่อกัน
๙. ไม่นิ่งดูดายหรือละทิ้งเมื่อประสบปัญหา หรือได้รับความเดือดร้อน
๑๐. ช่วยป้องกันอันตรายตามกำลังความสามารถของตน
๑๑. มีความเห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรต่อกัน
๑๒. มีความจริงใจ เพื่อให้เป็นที่ไว้วางใจ
๑๓. ไม่ควรแกล้งทำดีต่อหน้า แต่ลับหลังมีเจตนาร้าย
๑๔. วางตนเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย
๑๕. หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง หรือการโต้เถียง เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน



แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
เรื่อง .... ชั้น..............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
๑๑																				
๑๒																				
๑๓																				
๑๔																				
๑๕																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

วันที่...........เดือน...............................พ.ศ. ....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....
หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	**ชื่อ-สกุล**	**พฤติกรรม มุ่งมั่นในการทำงาน**					**รวมคะแนน ๑๕ คะแนน**	**ค่าเฉลี่ย**	**สรุปผลการประเมิน**	
		ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ ขยัน อดทน	ปฏิบัติงานด้วยความพยายาม	มีการเตรียมพร้อมในการเรียนและปฏิบัติงาน	ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางไว้	ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด			**ผ่าน**	**ไม่ผ่าน**
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน
ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน
............./...................... / ....

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวม คะแนน	สรุปผล การประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จทัน ตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												
๑๑												
๑๒												
๑๓												
๑๔												
๑๕												

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหาตามที่กำหนดให้ ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ ได้เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตาม กำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ รักตัวเราเท่าฟ้า
หน่วยย่อยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ล้วนแต่มีสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เราควรหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และปัญหาต่างๆ ที่ตามมา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

• การวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

• วีซีดีภาพยนตร์โฆษณา
• ใบความรู้
• ใบงาน
• หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
• ภาพพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
• คอมพิวเตอร์ /อินเทอร์เน็ต (ถ้ามี)

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

• ใบความรู้ที่ ๑
• ใบงานที่ ๐๑,๐๒
• แบบทดสอบหลังเรียน
• แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
• แบบสังเกตพฤติกรรม
• แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

• สังเกตพฤติกรรม
• ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
• ตรวจผลงาน
• ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขั้นนำ	• นักเรียนดูภาพครอบครัว สนทนาเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว จากนั้นครูนำวีซีดีภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง สร้างกันใหม่
ขั้นสอน	• นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาความรู้ที่เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จากหนังสือเรียน บทเรียนคอมพิวเตอร์ • นักเรียนสรุปทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ • นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันคิดสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ แล้วแสดงบทบาทสมมุติ • นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ ๑ เรื่องปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ • นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันอภิปรายความรู้ที่ได้จากการอ่าน แล้วแต่ละคนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ • ครูมอบหมายให้นักเรียนค้นคว้าเพิ่มเติมจากคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต จดบันทึกความรู้เป็นการบ้าน นำมาส่งครูในวันถัดไป
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายจากภาพพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และเน้นย้ำให้นักเรียนหลีกเลี่ยง เพื่อป้องกันตนเองจากการเสี่ยงมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
ขั้นสรุป	• ทำแบบทดสอบหลังเรียน
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจผลงาน • ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- การพูดรายงานแสดงความคิดเห็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดูและการสนทนา
- การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

จุดประสงค์

ความรู้

๑.วิเคราะห์การกระทำที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

๒. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูให้นักเรียนดูภาพครอบครัว สนทนาเกี่ยวกับภาพ จากนั้นครูนำวีซีดีภาพยนตร์โฆษณาเรื่องสร้างกันใหม่ (ดาวน์โหลดที่ www.sarnrak.net/csf/scr.php?csr=๙๐๑๑๓๑๖๔๗๕๑)

๒. เมื่อดูภาพยนตร์โฆษณาเสร็จแล้ว ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว

ขั้นสอน

๓. นักเรียนอภิปรายและยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เหมาะสมของแต่ละเพศตามวัฒนธรรมไทย เช่น

- ทำไมแต่ละครอบครัวจึงต้องมีข้อตกลงหรือกฎเกณฑ์ของครอบครัว (แนวตอบ ร่วมกันสรุปว่า การมีข้อตกลงหรือกฎเกณฑ์ในครอบครัว จะทำให้ทุกคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข)

๔. นักเรียนยกตัวอย่างวิธีการปฏิเสธการกระทำที่เป็นอันตรายและไม่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่นทั้งเพศชายและเพศหญิง (แนวตอบ การเที่ยวเตร่ การแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ)

๕. นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาหาความรู้เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ หรืออ่านจากหนังสือเรียนหรือบทเรียนคอมพิวเตอร์ แล้วบันทึกความรู้ที่ได้เขียนเป็นแผนผังความคิดลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

๖. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์กลุ่มละหนึ่งสถานการณ์ เพื่อเตรียมการแสดงบทบาทสมมุติ

๗. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติตามกำหนดเวลาที่ตกลงกัน จนครบทุกกลุ่ม

๘. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมุติเพิ่มเติมของแต่ละกลุ่มอีกครั้ง และร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๙.ครูเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ จะทำให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ และตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งจะส่งผลเสียตามมามากมาย

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. วีซีดีภาพยนตร์โฆษณา

๒. ใบงาน

๓. ใบความรู้

๔. ภาพครอบครัว

๕. หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้น ป.๖

๖. คอมพิวเตอร์

๗. ภาพพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

๘. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

- ตอบคำถาม
- เขียนแผนผังความคิด
- แสดงความเห็นต่อพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
- เขียนข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา
- เขียนแผนผังความคิด
- สรุปลงความเห็นเป็นองค์ความรู้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

แผนการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และการงานอาชีพและเทคโนโลยี เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๓. บอกผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ ๔. ระบุพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ ๗. พูดรายงานแสดงความรู้จากการศึกษาหาความรู้ การฟัง การดู และการสนทนาได้ ๘. สืบค้นข้อมูลจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ตได้ **ทักษะ** ๑. การรวบรวมข้อมูล ๒. กระบวนการคิดวิเคราะห์ ๓.การนำความรู้ไปใช้ **คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์** - ใฝ่เรียนรู้	๑๐. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หรือจากหนังสือเรียน แล้วเขียนสรุปเป็นแผนผังความคิดลงในใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ๑๑. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดกันอภิปรายความรู้ที่ได้จากการศึกษาและการทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ผลัดกันซักถาม ข้อสงสัย และอธิบายจนมีความเข้าใจชัดเจนตรงกัน แล้วร่วมกันสรุปสาระสำคัญ **กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)** ๑๒. ครูแนะนำให้นักเรียนสืบค้นหาข้อมูลจากคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต หรือหนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา ๑๓. เมื่อนักเรียนศึกษาได้ความรู้ตามภาระงานที่กำหนดให้แล้ว นักเรียนจดบันทึกความรู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นการบ้าน **ขั้นสรุป** ๑๔. ครูนำภาพพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มาให้นักเรียนดู นักเรียนร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นความรู้ โดยครูตั้งคำถาม นักเรียนตอบคำถามจากเรื่องที่เรียนมาแล้ว เช่น ระบบต่างๆ ของร่างกาย ลักษณะของความเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น อันตรายจากการออกกำลังกาย การเล่น การติดยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเชื้อเอดส์ เป็นต้น ๑๓. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า	**การวัดและประเมินผล** ๑.ประเมินความรู้เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์และการตั้งครรภ์ก่อนวันอันควร ๒. ประเมินการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผล การสรุปลงความเห็น **วิธีการ** ๑. สอบถามนักเรียนรายบุคคลรายกลุ่ม ๒. สังเกตพฤติกรรม ๓. ประเมินผลงาน ๔. ทดสอบด้วยแบบทดสอบหลังเรียน **เครื่องมือ** ๑. แบบทดสอบหลังเรียน ๒. แบบประเมินพฤติกรรม ๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ๔. แบบประเมินผลงาน **เกณฑ์การประเมิน** ๑. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด ๒. การประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★ ป ๒.๑/ผ ๕-๐๑

ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

....

คำชี้แจง นักเรียนตอบคำถามข้อ ๑) ข้อ ๒) ข้อ ๓) และเขียนแผนผังความคิด สรุปองค์ความรู้ในข้อ ๔)

๑) ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่อะไรบ้าง

....

....

....

๒) ถ้านักเรียนตั้งครรภ์ก่อนวันอันสมควร จะส่งผลอย่างไรกับชีวิตของนักเรียนบ้าง

....

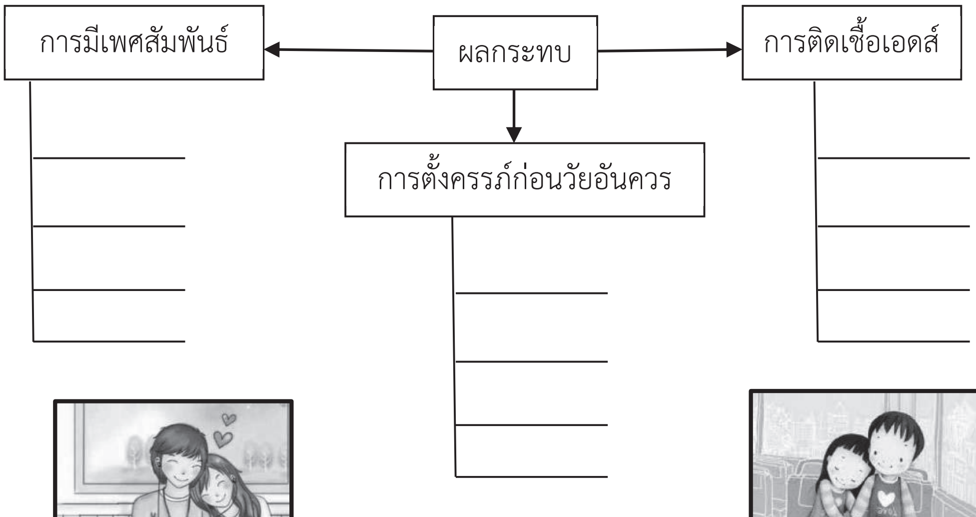
....

๓) เพราะเหตุใด โรคเอดส์จึงเป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรง

....

....

๔) ให้นักเรียนเขียนผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร



ชื่อ..สกุล...เลขที่..........ชั้น................

บ ๒.๑/ผ ๕-๐๒

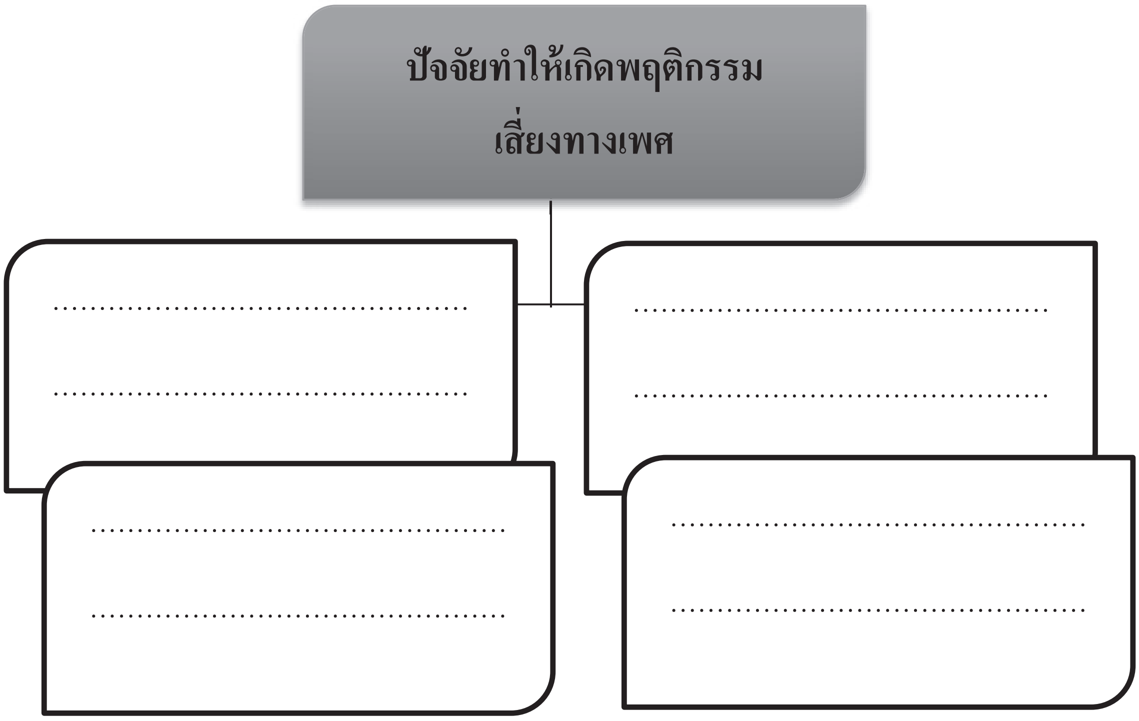
ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

....

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำ

ตอนที่๑ ให้นักเรียนเติมข้อความลงในผังความคิดสรุปปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์



ชื่อ..สกุล..เลขที่...........ชั้น................

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนอธิบายวิธีการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดให้

พฤติกรรมเสี่ยง	การป้องกัน
ความรักกับมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	....
การไปงานเลี้ยงสังสรรค์	....
การใช้ยาและสารเสพติด	....
การติวหนังสือที่บ้านเพื่อน	....

ชื่อ..สกุล..เลขที่...........ชั้น................

ภาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอดส์ และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ในปัจจุบันสังคมของประเทศก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ข้อมูลข่าวสารของโลกสมัยใหม่แพร่กระจายสู่สังคมต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกได้ครอบงำวิถีชีวิตของวัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยทั้งในด้านการรับประทานอาหารฟาสท์ฟูด การแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ สังคมของวัยรุ่นไทยกลายเป็นสังคมบริโภคที่แทบจะไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ออกนอกกรอบดั้งเดิมมากขึ้นทุกที เช่น การเลือกคู่ครองจะถือเอาความรักเป็นสำคัญ ไม่ชอบการคลุมถุงชน การคบเพื่อนต่างเพศเป็นไปอย่างอิสระเสรี เพราะเห็นว่าไม่ใช่เรื่องน่าละอาย หญิงสาวให้ความสำคัญในการครองตัวเป็นหญิงพรหมจรรย์ถึงวันแต่งงานน้อยลง ประกอบกับความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การสำส่อนทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น การรักร่วมเพศ เป็นต้น และเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และปัญหาการทำแท้ง

ปัญหาวัยรุ่นโดยเฉพาะในเรื่อง “ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมะสมของวัยรุ่น” กำลังจะกลายเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงเพิ่มขึ้นทุกวัน ทั้งเรื่องเด็กผู้ชายรุมโทรมและข่มขืนเด็กผู้หญิง หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจนตั้งครรภ์ การทำแท้งรวมถึงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ อาทิ โรคเอดส์ที่ขณะนี้ตัวเลขวัยรุ่นไทยติด “โรคร้าย” นี้เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าใจหาย การไปเช่าบ้านหรือโรงแรมเพื่อมีเพศสัมพันธ์กันของวัยรุ่น และที่ต้องตกตะลึงไม่น้อยก็คือ ผลสำรวจที่ว่าคนไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยเพิ่มขึ้นก็กำลังเริ่มจะเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมแล้ว

สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

๑. ปัจจัยด้านพันธุกรรม พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น

๒. เริ่มต้นตั้งแต่การแต่งตัวที่เปิดเผยมาก เสื้อที่เปิดให้เห็นเนินอกมากเกินไป เสื้อที่เปิดสะดือ กางเกงที่รัดมากเกินไป เน้นส่วนสัดชัดเจนเกินไป

๓. วัยรุ่นขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีแฟนหรือคนรักหากไม่รู้จักการปฏิเสธ เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และการมีเพศสัมพันธ์กันตามกระแสวันสำคัญ

๔. การอยู่หอพัก อยู่ห่างจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การเที่ยวในสถานเริงรมย์ งานปาร์ตี้ มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดจนทำให้ขาดสติ

๕. การอยู่ด้วยกันสองต่อสองระหว่างชายหญิงในที่ลับตาคนและในบรรยากาศที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

๖. สถาบันครอบครัวและศาสนา ที่ปัจจุบันได้อ่อนแอลง เด็กได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อย

๗. เรื่องเพศได้ถูกนำเสนอออกมาทางสื่อต่างๆ จำนวนมาก

๘. สภาพสังคมที่ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า ผู้ชายหมกมุ่นและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นจากสิ่งยั่วยุต่างๆ ทำให้ต้องมาลงกับเพศหญิง จนเป็นเหตุให้เกิดมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร

๙. ปัญหาการขาดการอบรมกล่อมเกลาขาดความใกล้ชิดสนิทสนม ทั้งจากครอบครัว สังคมแวดล้อม

๑๐. สภาพแวดล้อม เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี พบเห็นสิ่งที่ไม่ดี

๑๑. สื่อต่างๆ การได้รับสื่อที่ยั่วยุ ส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางเพศ

๑๒. การเลียนแบบพฤติกรรมตามกระแสตะวันตก อาทิ การจับคู่อยู่กิน

๑๓. วัยรุ่นมักหลงอยู่กับวัตถุนิยมมากเกินไปและชอบตามเพื่อน

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชื่อ..สกุล...เลขที่..........ชั้น................

คำชี้แจง ให้กาเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. อวัยวะใดมีส่วนเกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต
- ก. ปอด
- ข. จมูก
- ค. ลำไส้
- ง. รังไข่

๒. การปฏิบัติตนอย่างไรเป็นการช่วยดูแลระบบสืบพันธุ์
- ก. กินผักและผลไม้
- ข. ไม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด
- ค. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีราคาแพง
- ง. ล้างอวัยวะเพศขณะอาบน้ำ

๓. อวัยวะใดเป็นกลไกที่ช่วยในการหายใจ
- ก. กะบังลม กล้ามเนื้อกระดูกซี่โครง
- ข. ขั้วปอด ปอด
- ค. จมูกหลอดลม
- ง. ปอด ถุงลมปอด

๔. การหายใจที่ปอด หมายถึงข้อใด
- ก. หายใจเอาออกซิเจนเข้าปอด
- ข. การแลกเปลี่ยนระหว่างก๊าซออกซิเจนกับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ปอด
- ค. การแลกเปลี่ยนเลือดที่ปอด
- ง. ปอดไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาข้างนอก

๕. เราควรคบเพื่อนอย่างไร จึงจะทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี
- ก. มีความจริงใจต่อกัน
- ข. ออกรับผิดแทนเพื่อน
- ค. ตามใจเพื่อนทุกอย่าง
- ง. คอยระวังภัยให้เพื่อน

๖. ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นภายในเซลล์โดยมีการนำก๊าซออกซิเจนเผาผลาญสารอาหารก่อเกิดพลังงาน จัดเป็นกระบวนการอะไร
- ก. ระบบสืบพันธุ์
- ข. ระบบไหลเวียนโลหิต
- ค. ระบบหายใจ
- ง. ระบบย่อยอาหาร

๗. นักเรียนควรปฏิบัติตนต่อญาติผู้ใหญ่อย่างไร
- ก. ต่างคนต่างอยู่
- ข. ให้ความเคารพเชื่อฟัง
- ค. พูดคุยด้วยเมื่อมีธุระจำเป็น
- ง. ให้คำแนะนำในการเล่นเกม

๘. ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตน ครอบครัวจะเป็นอย่างไร
- ก. มีฐานะมั่นคง
- ข. มีความสงบสุข
- ค. มีสมาชิกเพิ่มขึ้น
- ง. มีสมาชิกที่มีสุขภาพดี

๙. ข้อใดไม่ใช่วิธีป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
- ก. ฟ้าไม่ดื่มสุรา
- ข. ฝนไม่เที่ยวกลางคืน
- ค. แฟงแต่งกายปกปิดมิดชิด
- ง. เฟิร์นไม่พูดกับเพศตรงข้าม

๑๐. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสามารถป้องกันได้โดยวิธีใด
- ก. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ข. คบแต่เพื่อนที่มีเพศเดียวกัน
- ค. ไม่เล่นกีฬากับเพศตรงข้าม
- ง. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ข้อ	คำตอบที่ถูกต้อง
๑	ก
๒	ง
๓	ก
๔	ข
๕	ก
๖	ค
๗	ข
๘	ข
๙	ง
๑๐	ก

แบบสังเกตพฤติกรรม
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า

เรื่อง .... ชั้น...............................

เลขที่	ชื่อ-สกุล	การอภิปราย ซักถาม แสดงความคิดเห็น			การสืบค้นข้อมูล			การบันทึกข้อมูล			การสรุปเป็นองค์ความรู้			การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน			รวม	เฉลี่ย	ผลการประเมิน	
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑																				
๒																				
๓																				
๔																				
๕																				
๖																				
๗																				
๘																				
๙																				
๑๐																				
๑๑																				
๑๒																				
๑๓																				
๑๔																				
๑๕																				
รวม																				
เฉลี่ย																				

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

วันที่...........เดือน...............................พ.ศ. ....

เกณฑ์การประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ประเมิน

๓ หมายถึง ดี ๒ หมายถึง พอใช้ ๑ หมายถึง ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การตัดสินการประเมิน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องผ่าน หรือไม่ผ่าน

ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ระดับคุณภาพ ๒ ถึง ๓

ไม่ผ่าน หมายถึง มีผลการประเมินเฉลี่ย ต่ำกว่าระดับคุณภาพ ๒

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = ดี ๑ = ผ่านเกณฑ์ ๐ = ไม่ผ่าน

เลขที่	ชื่อ-สกุล	พฤติกรรม ใฝ่เรียนรู้					รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	สรุปผลการประเมิน	
		มีความกระตือรือร้นในการเรียน	ศึกษาสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง	แสวงหาประสบการณ์และหาความรู้ใหม่ ๆ	จดบันทึกความรู้ สรุปความรู้และประสบการณ์	ถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่น			ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมแล้วขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน									รวมคะแนน	สรุปผลการประเมิน
		อธิบายได้ถูกต้อง			ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย			ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา				
		๓	๒	๑	๓	๒	๑	๓	๒	๑		
๑												
๒												
๓												
๔												
๕												
๖												
๗												
๘												
๙												
๑๐												
๑๑												
๑๒												
๑๓												
๑๔												
๑๕												

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

เกณฑ์การประเมิน

นักเรียนได้คะแนน ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. อธิบายได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง ละเอียด ชัดเจน	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ถูกต้อง เป็นส่วนใหญ่	อธิบายเรื่องราว เนื้อหา ตามที่กำหนดให้ได้ เพียงบางส่วน
๒. ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย ละเอียด ชัดเจน	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานถูกต้อง เป็นระเบียบเรียบร้อย บางส่วน
๓. ทำงานเสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้เสร็จ ทันตามกำหนดเวลา	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา เป็นส่วนใหญ่	ทำงานที่กำหนดให้ เสร็จทันตามกำหนดเวลา บางส่วน

แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๑ รักตัวเราเท่าฟ้า
ชั้นประถมศึกษาปีที่ .....

ที่	ชื่อ - สกุล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	ผลการทดสอบ		ความก้าวหน้า	หมายเหตุ
				เพิ่ม	ลด		
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							
๑๓							
๑๔							
๑๕							
รวม							
เฉลี่ย							

หน่วยย่อยที่ ๒
สนุกกับเกมกีฬา

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ **๒** ชื่อหน่วยย่อย **สนุกกับเกมกีฬา**

จำนวนเวลาเรียน **๑๓** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระสำคัญของหน่วย

การเคลื่อนไหว รูปแบบการเคลื่อนไหว การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว การบริหารมือ การวาดภาพ การสรุปหลักการเล่นเกมเลียนแบบ การควบคุมการเคลื่อนไหว การใช้แรงและความสมดุล การสรุปความรู้จากการเล่นเกม การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล การพูดรายงานขั้นตอนการเล่นกีฬา การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัยและการให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖
มฐ. พ ๓.๒ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔, ป.๖/๕, ป.๖/๖
มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๕
มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๔, ป.๖/๖, ป.๖/๗
มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๗

ลำดับการเสนอแนวคิดหลัก

การเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้อุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหว เกม กีฬา กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัย

การเคลื่อนไหวร่างกาย

เกม

กีฬา

กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	สนุกกับเกมกีฬา	๑	การเคลื่อนไหวร่างกาย	๔ ชั่วโมง	
		๒	เกม	๓ ชั่วโมง	
		๓	กีฬา	๓ ชั่วโมง	
		๔	กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด	๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๒ เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา

หน่วยย่อยที่ ๒
เรื่อง สนุกกับเกมกีฬา
เวลา ๑๓ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
การเคลื่อนไหวร่างกาย

- แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัด และแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

แผนที่ ๒
เกม

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

แผนที่ ๓
กีฬา

- การเล่นกีฬา กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกัน
- การให้ความร่วมมือในการการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

แผนที่๔
กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

- การวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ การเคลื่อนไหวร่างกาย เวลา ๔ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงได้อย่างเป็นระบบและถูกวิธี

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- ใบงาน
- เบาะ

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบก่อนเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๔ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ครูชี้แจงตัวชี้วัดชั้นปี และจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน • ทำแบบทดสอบก่อนเรียน สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้วิธีการต่าง ๆ ของร่างกาย แบบผสมผสานและการเคลื่อนไหวอยู่กับที่โดยใช้อุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวโดยการรับแรง ใช้แรง ตามสมดุล หลักการและประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกาย ครูสาธิตการเล่นยืดหยุ่นแบบต่าง ๆ • ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมการยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน การห้อยโหน การไต่ราว การทรงตัว การอ่อนตัว อภิปรายสรุปขั้นตอน ในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน • ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน • นักเรียนนำเสนองาน ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายประโยชน์และนำกิจกรรมการยืดหยุ่น ไปใช้ในชีวิตประจำวัน บอกเลิกแถว นักเรียนทำความสะอาดร่างกาย เดินแถวเข้าห้องเรียน
ขั้นสรุป	• ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและการฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ตรวจผลงาน • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๔ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- แสดงทักษะการเคลื่อนไหว ร่วมกับผู้อื่นในลักษณะแบบผลัดและแบบผสมผสานได้ตามลำดับทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์ประกอบและการเคลื่อนไหวประกอบเพลง
- หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้

๒. บอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้

ทักษะ

๑. มีทักษะในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุล

๒. สามารถเคลื่อนไหวประกอบจังหวะได้

๓. เล่นยืดหยุ่นแบบต่าง ๆ ได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑-๒)

ขั้นนำ

๑. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

๒. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน

๓. นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

ขั้นสอน

๔. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้วิธีการต่างๆ ของร่างกาย

๕. ครูอธิบายหลักการและประโยชน์การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเคลื่อนไหวอยู่กับที่โดยใช้อุปกรณ์ และการเคลื่อนไหวโดยการรับแรง ใช้แรง ตามสมดุล

๖. ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน เน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๗. ครูอธิบายและสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ครูและนักเรียนช่วยกันคิดท่าเคลื่อนไหวประกอบเพลงร่วมกัน

๘. นักเรียนแบ่งกลุ่มกันฝึก โดยครูคอยแนะนำนักเรียนกลุ่มที่ยังฝึกไม่ถูกต้องให้ปรับปรุงแก้ไขจนถูกต้อง

๙. นักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แนะนำให้นักเรียนไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน

(ชั่วโมงที่ ๓-๔)

๑๐. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ

๑๑. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน

๑๒. นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน และบริหารร่างกายประกอบเพลง แผ่นดินไทย

๑๓. นักเรียนฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่างกายแบบผสมผสานเน้นการเหยียด การงอ ยืด ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน ดังนี้

- การห้อยโหน – การไต่ราว – การทรงตัว – การอ่อนตัว

หลังปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปขั้นตอนในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน การเล่นยืดหยุ่นพื้นฐาน นักเรียนคิดท่าทางประกอบเพลงที่ชอบ และนำเสนอให้กลุ่มอื่นปฏิบัติตาม

๑๔. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน นักเรียนช่วยกันคัดเลือกผลงานที่ดีที่สุด แล้วนำเสนอ

ขั้นสรุป

๑๕. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง และร่วมกันอภิปรายการนำกิจกรรมการยืดหยุ่นไปใช้ ในชีวิตประจำวันและนำไปฝึกทักษะนอกเวลาเรียน

๑๖. ครูบอกเลิกแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน ๒. ใบความรู้

๓. ใบงาน ๔. เบาะ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. ใบงานที่ ๐๑ เรื่องการยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ และหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรง และความสมดุลได้ และบอกประโยชน์ของการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

๒. ประเมินทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในแบบต่าง ๆ และลักษณะผสมผสานได้ทั้งอยู่กับที่ เคลื่อนที่และใช้อุปกรณ์ประกอบ กายบริหาร

๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม ๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๓. ประเมินผลงาน ๔. ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม

๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๓. แบบประเมินผลงาน

๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๕. แบบทดสอบก่อนเรียน

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. ทำแบบทดสอบได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

★★★★★★ | บ ๒.๒/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพเกี่ยวกับการยืดหยุ่นติดบนใบงาน บันทึกข้อมูลตามหัวข้อที่กำหนดให้ แล้วสรุปผลการทำกิจกรรม และนำเสนอผลงานที่หน้าชั้น

การฝึกตามภาพนี้ เรียกว่าอะไร มีประโยชน์อย่างไร

....
....
....
....
....

สรุปการทำกิจกรรม

๑. การยืดหยุ่นคืออะไร เหมือนหรือแตกต่างกับการเล่นกีฬายิมนาสติกอย่างไร

....
....

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายท่าต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไร

๑) ร่างกาย..

๒) การตัดสิน..

๓) อุปกรณ์..

๔) ครูฝึก..

๓. ให้ยกตัวอย่างการนำความรู้ที่ได้จากการเล่นยืดหยุ่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน

....
....
....
....
....

ชื่อ...เลขที่...................................

ชั้น..........................วันที่..

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครู)
เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

****

การเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน

การเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน มีดังนี้

๑. การรับแรง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายบนพื้นในแบบต่าง ๆ โดยร่างกายจะออกแรงรับน้ำหนักตนเองขณะเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เต้นรำ เป็นต้น

๒. การใช้แรง เป็นการเคลื่อนไหว ร่างกายที่กล้ามเนื้อได้ออกแรงเมื่อเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น ออกแรงกล้ามเนื้อมือในการตบลูกบอล

๓. ความสมดุล เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติสามารถทรงตัวอยู่ได้โดยไม่เอียงและไม่ล้ม เช่น การยกกล่อง การทำหกสามเส้า

การเคลื่อนไหวร่างกายมีความจำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กและจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อโตขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมนันทนาการ

การเคลื่อนไหวพื้นฐานมี ๓ ประเภท คือ

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่
๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่
๓. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบอุปกรณ์

๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่

การกระโดด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัวการฝึกกระโดดจะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวและเป็นการสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อขา หัวเข่า และข้อเท้า

๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่

๒.๑ การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง

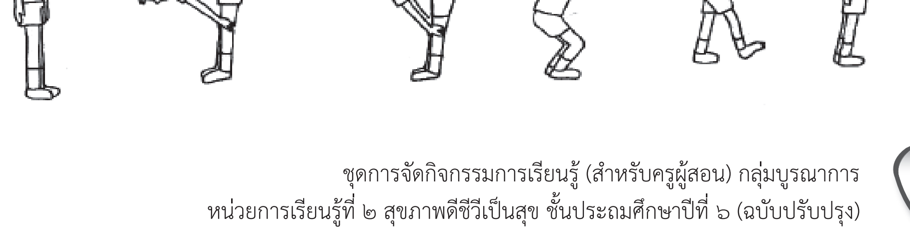
การวิ่งเปลี่ยนทิศทาง เป็นการวิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความคล่องแคล่วในการหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

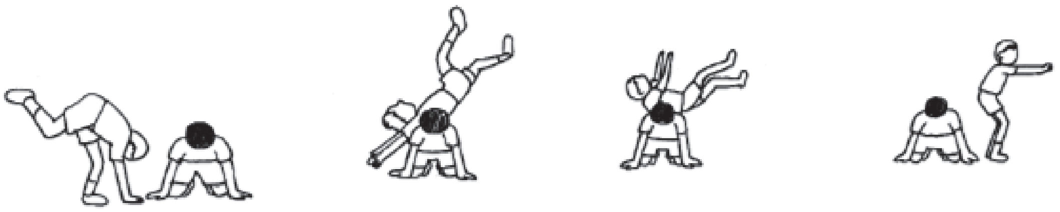
๑) วิ่งสลับทิศทาง
๒) วิ่งไปและวิ่งกลับ
๓) วิ่งอ้อมหลักสลับไปมา
๔) วิ่งอ้อมหลักหรือจุด ๓ จุด

๒.๒ การข้ามสิ่งกีดขวาง

การข้ามสิ่งกีดขวางจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเคลื่อนที่ผ่านสิ่งกีดขวางได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถปฏิบัติ ดังนี้

๑) กระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง





๒) ม้วนตัวข้ามสิ่งกีดขวาง

กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้สัมพันธ์กับจังหวะต่าง ๆ ซึ่งสามารถทำได้ตั้งแต่การเคลื่อนไหวอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่งอยู่กับที่ การกระโดด เป็นต้น จนกระทั่งเป็นการเคลื่อนไหวที่ยากขึ้น เช่น การเต้นรำพื้นเมือง ลีลาศ การแปรขบวน เป็นต้น

การปฏิบัติกิจกรรมเข้าจังหวะที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความพร้อมเพรียง สวยงามส่งเสริมพัฒนาการ และความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย การทำงานประสานกันระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ ความมีระเบียบวินัย และทำให้ผู้ฝึกเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๒.๓ กายบริหารประกอบดนตรี

กายบริหารประกอบดนตรี เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่นำการทำกายบริหารมือเปล่า มาประกอบกับดนตรี เพื่อสร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรี

กายบริหารประกอบเพลง มีเพลงที่นิยมนำมาประกอบท่ากายบริหารหลายเพลง ได้แก่ เพลงสยามมานุสติ เพลงสามัคคีชุมนุม เพลงแผ่นดินไทย หรืออาจจะนำเพลงที่นิยมในปัจจุบันมาประยุกต์ใช้ในท่ากายบริหารก็ได้

หลักในการฝึกกายบริหารประกอบดนตรี ควรปฏิบัติดังนี้

๑) เริ่มฝึกจากท่าที่ง่ายไปหาท่าที่ยาก

๒) เริ่มฝึกจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก เช่น จากการใช้เวลาน้อย ๆ ไปใช้เวลามากขึ้น จากจำนวนครั้งน้อย ๆ ไปจำนวนครั้งที่มากขึ้น

๓) ให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว

๔) ฝึกปฏิบัติตามขั้นตอน นำผลการฝึกมาหาข้อบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วฝึกปฏิบัติซ้ำจนเกิดความคล่องแคล่ว

๒.๔ ดนตรีประกอบท่ากายบริหาร

ดนตรีที่ใช้ประกอบท่ากายบริหารมีหลายรูปแบบดนตรีจังหวะเพลงมาร์ช เป็นดนตรีประเภทหนึ่ง ที่ใช้ประกอบท่ากายบริหาร ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

๑) ใน ๑ ห้องเพลงมี ๔ จังหวะ ทุกจังหวะเป็นจังหวะเร็วทั้งหมด คือ เร็ว – เร็ว – เร็ว – เร็ว

๒.) จังหวะเพลงมาร์ช ใช้เสียงกลองเป็นเครื่องให้จังหวะ ใน ๑ ห้องเพลงจะมีเสียงกลองตี ดังนี้

จังหวะที่ ๑	จังหวะที่ ๒	จังหวะที่ ๓	จังหวะที่ ๔
ตึง	ตึง	ตึง	-

๓) จังหวะที่ ๔ เสียงกลองจะเว้นไปหนึ่งจังหวะแล้วจึงเริ่มต้นใหม่จนจบเพลง

เพลงแผ่นดินไทย

คำร้อง สมัย อินทรอุดม
ทำนอง ประดิษฐ์ โรหิยาจล

	ถิ่นนี้คือแหลมทอง	ทรัพย์เนืองนองของเราเผ่าไทย
	ไร่นาเขียววิไล	ประชาไทยรักเพียงชีวา
	ศาสนาดังฝนฉ่ำ	พุทธธรรมน้อมนำสุขมา
	อีกองค์พระราชา	ขวัญชีวาฟ้าเบิกบาน
(สร้อย)	สุขสราญชีวี	ชาติเรามีเสรีมานาน
	แต่มีแดงใจพาล	คิดรุกรานแผ่นดินแดนไทย
	อย่าให้มันราวี	อย่าให้มีปวงภัย
	อธิปไตยของเรา	ไทยใครอย่ารุกราน
	หากแมนแดนแฝงเข้า	ผองไทยเราก็คงแหลกลาญ
	อกตรมและซมซาน	สุขสราญมลายไปสิ้น
	ต้องรักในเสรี	สามัคคีรักแดนแผ่นดิน
	ตั้งใจหาทำกิน	ทรัพย์ในดินฟ้าประทาน
(สร้อย)	สุขสราญชีวี......................................	
	เหล่าร้ายลัทธิชั่ว	แสนเมามัวมิพึงต้องการ
	หากแดงหมายรอนราญ	เหล่าคนพาลซิจงระวัง
	จงพร้อมกันรุกไล่	ผองเราไทยทุกคนเกลียดชัง
	ผึ้งรวงหวงรวงรัง	เหมือนดังเราหวงแผ่นดิน
(สร้อย)	สุขสราญชีวี...	

๓. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์

เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง โดยนำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้า การส่งและรับลูกบอล เป็นต้น

การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอล เมื่อได้สัญญาณให้ผลักลูกบอลค่อนไปข้างหลังเล็กน้อย เพื่อให้ลูกบอลพุ่งไปกระทบพื้นข้างหน้าแล้ววิ่งตาม ถ้าต้องการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วควรเลี้ยงลูกบอลสูงและผลักลูกบอลไปข้างหน้า

กระโดดยิงประตู เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า การกระโดด การขว้างลูกบอล และการสร้างจังหวะในการยิงประตู

ปฏิบัติโดยยืนถือลูกบอลในมือ แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยการก้าว ก้าว เมื่อถึงก้าวที่ ให้กระโดดลอยตัวขึ้น หันด้านข้างของมือที่ไม่ได้ถือลูกบอลไปข้างหลังเมื่อลอยตัวสูงสุดแล้วให้เหวี่ยงแขนที่ถื อลูกบอลไปข้างหน้าให้ตรงเป้าหมายที่จะยิงก่อนที่เท้าจะลงสู่พื้น

การส่งและรับลูกด้วยมือ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานกันระหว่างการสไลด์ การโยนการบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและเป็นการใช้ทักษะในการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลของร่างกายในการรับการส่งและการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า

ปฏิบัติโดยให้จับคู่กัน ถือลูกบอล ๑ ลูก ยืนห่างกัน ๓ เมตร เมื่อได้สัญญาณให้ส่งลูกบอลด้วยมือระดับอกให้กับคู่ พร้อมกับการเคลื่อนที่โดยสไลด์ไปด้านข้างทีละก้าว เมื่อสไลด์ไปได้ระยะหนึ่งให้สไลด์กลับมายังจุดเริ่ม

ยืดหยุ่น เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายหลาย ๆ ด้าน เพราะต้องใช้ความแข็งแรง ความอ่อนตัวการทรงตัวและความสัมพันธ์กันของประสาทและกล้ามเนื้อ การฝึกยืดหยุ่นเป็นประจำจะทำให้มีทรวดทรงดี ร่างกายแข็งแรง และสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ดี

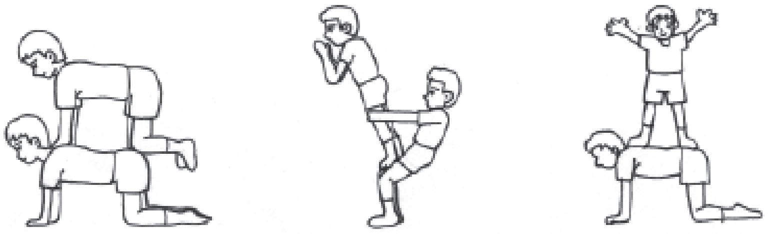
การกลิ้งตัว เป็นการฝึกร่างกายให้เกิดความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว ว่องไว

การกลิ้งตัวมีวิธีฝึก คือ นอนหงาย ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ กลิ้งตัวจากหงายเป็นคว่ำ จากคว่ำเป็นหงายสลับกันไปมาหลาย ๆ ครั้ง

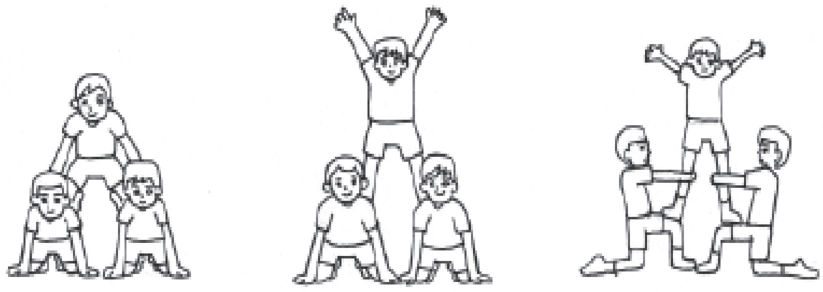
การต่อตัว เป็นการฝึกที่จะช่วยทำให้ผู้ฝึกมีความอดทน ความแข็งแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างความรัก ความสามัคคี และความเห็นอกเห็นใจให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ

การต่อตัวเป็นกิจกรรมที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้นผู้ฝึกจึงควรมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

๑) การต่อตัวแบบ ๒ คน นักเรียนสามารถต่อตัวได้หลายแบบ ดังนี้



๒) การต่อตัวแบบ ๓ คน นักเรียนสามารถต่อตัวได้หลายแบบ ดังนี้



การม้วนตัว

๑. การม้วนหน้า

ม้วนหน้า คือการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าในลักษณะที่ลำตัวงอ ก้มหน้าพร้อมกันใช้มือและเท้าผลักลำตัวไปข้างหน้า ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

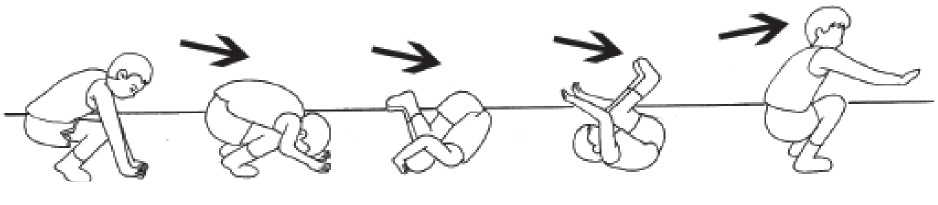
๑.๑ ยืนตรง หันหน้าเข้าหาเบาะ แขนและฝ่ามือแนบข้างลำตัว

๑.๒ นั่งยอง ๆ เขย่งส้นเท้า มือทั้งสองข้างวางบนพื้นข้างหน้าให้เข่าทั้งสองอยู่ระหว่างแขน

๑.๓ โน้มตัวไปข้างหน้าให้น้ำหนักตัวอยู่บนมือทั้งสอง ก้มศีรษะลงให้ท้ายทอยแตะพื้นเบาะพร้อมกับถีบเท้าม้วนตัวไปข้างหน้า

๑.๔ ขณะม้วนตัวไปข้างหน้า ให้แขนทั้งสองข้างต้องชิดลำตัวและให้เข่าหรือหน้าขาทั้งสองชิดกับอกเสมอ

๑.๕ เมื่อกลิ้งลำตัวไปถึงจุดที่กำหนดแล้ว ให้ออกแรงดึงลำตัวกลับมาสู่ท่านั่ง ยอง ๆ เช่นเดิม จากนั้นลุกขึ้นยืน



๒. การม้วนหลัง

ม้วนหลัง คือ การเคลื่อนตัวไปข้างหลังในลักษณะที่ลำตัวงอ ก้มหน้าพร้อมกับใช้มือและเท้าดันลำตัวไปข้างหลัง ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๒.๑ ยืนตรง หันหลังเข้าหาเบาะ แขนและฝ่ามือแนบข้างลำตัว

๒.๒ นั่งยอง ๆ เขย่งส้นเท้า เอามือทั้งสองข้างวางบนพื้นข้างหน้า เข่าทั้งสองข้างอยู่ระหว่างแขน

๒.๓ ก้มศีรษะ คางชิดหน้าอก แล้วหงายหลังม้วนตัวไปด้านหลัง ให้ยกฝ่ามือวางบนพื้นข้างใบหูขณะไหล่สัมผัสพื้น

๒.๔ ใช้มือดันพื้น พร้อมกับพับลำตัว แล้วดึงปลายเท้าในขณะที่งอเข่าให้ข้ามศีรษะมาม้วนลำตัวไปข้างหลัง

๒.๕ เมื่อม้วนถึงจุดที่กำหนด ปลายเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน แล้วให้ออกแรงดึงลำตัวขึ้นสู่ท่านั่งยอง ๆ จากนั้นลุกขึ้นยืน

ความคล่องตัว

ความคล่องตัว คือ การเคลื่อนที่ของร่างกายที่รวดเร็ว คล่องแคล่วซึ่งสามารถนำประโยชน์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

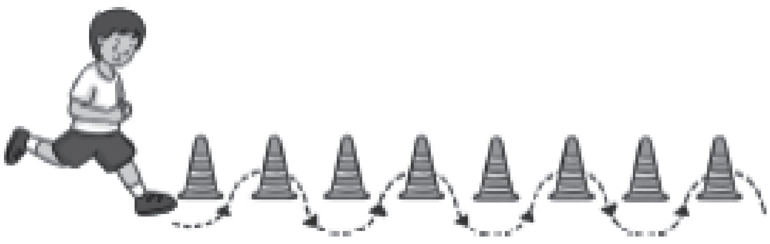
วิ่งซิกแซ็ก

จุดประสงค์ในการปฏิบัติ: ช่วยฝึกทักษะกลไกทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาหลายชนิด เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล

วิธีการปฏิบัติ

๑) วิ่งอย่างรวดเร็วในลักษณะซิกแซ็กอ้อมกรวยที่วางห่างกันประมาณ ๒ เมตร จำนวน ๘ กรวย จนครบทุกกรวย แล้ววิ่งย้อนกลับมายังจุดเริ่มต้นในลักษณะเดิม นับเป็น ๑ เที่ยว

๒) วิ่งประมาณ ๕–๖ เที่ยว



การห้อยโหน

การห้อยโหนเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้กล้ามเนื้อแขนและข้อเท้าแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งมีวิธีฝึก ดังนี้

๑. ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง จับราวไม้หรือเชือกที่อยู่เหนือศีรษะ

๒. โหนตัวขึ้นให้เท้าทั้ง ๒ ข้าง ลอยพ้นพื้น

๓. ใช้มือทีละข้างจับราวข้างหนึ่งสลับกัน ขณะเดียวกันก็ใช้กำลังแขนดันให้ตัวเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

การปีนป่าย

การปีนป่าย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคล ฝึกให้ร่างกายแข็งแรงอดทน และมีความคล่องแคล่วว่องไว

การปีนป่ายที่จะฝึกนี้ คือ การปีนป่ายโครงเหล็ก แต่ถ้าไม่มีโครงเหล็กอาจฝึกโดยนำบันไดมาพาดกับต้นไม้ก็ได้ ซึ่งมีวิธีฝึก ดังนี้

๑. จับราวไว้ให้มั่น เท้าเหยียดอยู่ที่ขั้นแรก ของขั้นโครงเหล็ก

๒. เลื่อนมือข้างหนึ่งไปจับราวที่สูงขึ้น พร้อมกับก้าวขาข้างหนึ่งไปเหยียบขั้นโครงเหล็กหรือขั้นบันไดที่สูงขึ้น ทำเช่นนี้จนถึงจุดสูงสุด

๓. ขณะลงก็ค่อย ๆ ถอยหลังลงทีละก้าวเช่นกัน

การไต่เชือกและไต่ราว

การไต่เชือกและไต่ราว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคล ฝึกกำลังแขน ข้อมือ ข้อเท้า รวมทั้งฝึกความกล้าหาญและอดทนอีกด้วย

การฝึกไต่เชือกและไต่ราว มีวิธีฝึก ดังนี้

๑. ใช้มือทั้ง ๒ ข้าง จับเชือกหรือราวให้แน่น

๒. โหนตัวขึ้น ใช้ขาและเท้าหนีบเชือกไว้

๓. ไต่ราวข้างหน้า โดยเลือกมือไปข้างหน้าทีละข้าง จนถึงจุดหมาย

การทรงตัว

๑. หกกบ

หกกบ คือ การเลี้ยงตัวให้ตั้งอยู่ได้บนแขนทั้งสองข้าง ผู้ที่ทำหกกบได้ดีต้องมีร่างกายที่แข็งแรง เพราะจะสามารถบังคับกล้ามเนื้อให้ทำงานนิ่งอยู่กับที่ได้ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑) นั่งยอง ๆ ด้วยปลายเท้า เข่าแยกวางฝ่ามือลงบนพื้นข้างหน้า ระยะห่างระหว่างมือและเท้าเท่ากับความกว้างประมาณ ๑ ช่วงไหล่ แขนทั้งสองอยู่ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง

๒) งอศอกทั้งสองข้าง โดยให้ข้อศอกอยู่ตรงรอยพับของเข่า แล้วพยายามให้ขาพับด้านในวางบนแขนเหนือข้อศอกเล็กน้อย

๓) ยกเท้าขึ้นจากพื้น น้ำหนักตัวอยู่บนมือทั้งสอง เงยหน้าขึ้นเพื่อช่วยในการเลี้ยงตัว แล้วเลี้ยงตัวไว้ให้นานที่สุด

๒. หกสามเส้า

หกสามเส้าหรือหกหัวตั้ง คือ การตั้งศีรษะกับพื้น โดยเท้าทั้งสองข้างชี้ขึ้นข้างบน หกสามเส้าเป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้ทำงานแบบเกร็งอยู่กับที่ ซึ่งสามารถปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑) จับคู่กับเพื่อน เพื่อให้เพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือก่อนฝึกปฏิบัติ

๒) นั่งคุกเข่า วางฝ่ามือลงบนพื้นข้างหน้าห่างกันพอสมควร

๓) ก้มศีรษะวางลงบนพื้นให้กลางศีรษะติดพื้นให้ศีรษะและมือวางลงบนพื้นโดยให้เป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสามเส้า

๔) ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น โดยเหวี่ยงขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นก่อน แล้วจึงยกขาข้างที่เหลือตามโดยมีเพื่อนคอยช่วยเหลือให้เท้าทั้งสองและลำตัวตั้งไปในอากาศพยายามใช้ศีรษะและมือทั้งสองเลี้ยงลำตัวตั้งตรงไปในอากาศ

ความอ่อนตัว

ความอ่อนตัว คือ ความสามารถของร่างกายในการงอตัวและการยืดตัวการฝึกอ่อนตัวจะช่วยป้องกันอันตรายต่อกระดูกและกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยทำให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกความอ่อนตัว นักเรียนอาจเลือกฝึกได้หลายวิธี ดังนี้

๑. นั่งบิดตัวซ้ายขวา

๒. นอนใช้ปลายเท้าแตะพื้นเหนือศีรษะ

๓. ยืนแอ่นตัวไปด้านหลัง

๔. นั่งแตะปลายเท้า

๕. ก้มบิดลำตัว

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ถ้าเราไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลยจะเกิดผล อย่างไร
ก. กินอาหารได้น้อยลง
ข. รูปร่างและทรวดทรงดี
ค. แขนและขาหดสั้นลง
ง. กล้ามเนื้อลีบและอาจพิการ

๒. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
ข. ความสวยงาม
ค. ความเป็นระเบียบ
ง. ท่าทาง

๓. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน คือข้อใด
ก. ความอดทน
ข. ความแข็งแรง
ค. ความคล่องตัว
ง. ความกล้าหาญ

๔. ข้อใด**<u>ไม่ใช่</u>**ลักษณะการดันสิ่งของที่ถูกวิธี
ก. โน้มตัวไปข้างหน้า
ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า
ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย
ง. ลำตัวตั้งตรง

๕. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร
ก. วิ่งตัวตรง
ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง
ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย
ง. ยกเข่าให้สูงจนถึงหน้าอก

๖. เขตที่กำหนดให้รับส่งคทามีระยะทางเท่าใด
ก. ๕ เมตร
ข. ๑๐ เมตร
ค. ๑๕ เมตร
ง. ๒๐ เมตร

๗. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด
ก. การวิ่งเร็ว
ข. การเตะลูก
ค. การทุ่มลูก
ง. การเดาะลูก

๘. นักกีฬาฟุตบอลที่ต้องการส่งลูกบอลให้มีระยะทางไกล ควรใช้การส่งอย่างไร
ก. ใช้ศีรษะ
ข. ใช้เท้า
ค. ใช้หน้าอก
ง. ใช้เข่า

๙. การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า ควรปฏิบัติเมื่อใด
ก. ลูกลอยมาในอากาศระดับอก
ข. ลูกลอยมาในอากาศเหนือศีรษะ
ค. ลูกที่กลิ้งเรียดมากับพื้น
ง. สามารถปฏิบัติการหยุดลูกได้ทุกลักษณะ

๑๐. การเล่นลูกด้วยศีรษะที่ถูกต้อง คือการใช้ศีรษะส่วนใด
ก. บริเวณหน้าผาก
ข. บริเวณท้ายทอย
ค. บริเวณกลางศีรษะ
ง. บริเวณด้านข้างซ้าย/ขวาของศีรษะ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑) ง	๒) ก	๓) ข	๔) ง	๕) ค
๖) ง	๗) ข	๘) ข	๙) ค	๑๐) ก

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง เพื่อประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบอยู่กับที่	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่	กายบริหารประกอบดนตรี	ท่ากายบริหารประกอบเพลงมาร์ช	การเคลื่อนไหวร่างกาย แบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

....

(..)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบอยู่กับที่	. กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว	. กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไวบางครั้ง	. กระโดด เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กำลังเท้าทั้ง ๒ ข้าง ถีบพื้นให้ตัวลอยสูงขึ้นหรือเรียกว่าการสปริงตัว กระโดดร่างกายเคลื่อนไหวได้ไม่คล่องแคล่วว่องไว
๒. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่	วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็ว	วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้รวดเร็วบางครั้ง	วิ่งเปลี่ยนทิศทางได้อย่างคล่องแคล่วและข้ามสิ่งกีดขวางหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้ไม่รวดเร็ว
๓. กายบริหารประกอบดนตรี	กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีถูกต้อง	กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีถูกต้องบางครั้ง	กายบริหารประกอบดนตรี ทำกายบริหารมือเปล่ามาประกอบกับดนตรี มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินไปพร้อมกับเสียงเพลงและจังหวะดนตรีไม่ถูกต้อง
๔. ท่ากายบริหารประกอบเพลงมาร์ช	ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรีได้หลายรูปแบบและถูกต้องตาม จังหวะเพลงมาร์ช	ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรีได้บางรูปแบบและถูกต้องตามจังหวะเพลงมาร์ช	ทำท่ากายบริหารประกอบดนตรี ได้บางรูปแบบแต่ไม่ถูกต้องตามจังหวะเพลงมาร์ช
๕. การเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์	นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าถูกต้องครบถ้วน	นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าถูกต้อง แต่ไม่ครบถ้วน	นำอุปกรณ์มาผสมผสานในการเคลื่อนไหว เช่น การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลด้วยเท้าไม่ถูกต้องและไม่ครบถ้วน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่................เดือน...พ.ศ........................

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ความถูกต้องของเนื้อหา	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จตามเวลา	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

....

(...)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและไม่ถูกต้อง
๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง การเคลื่อนไหวร่างกาย
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่................เดือน...พ.ศ........................

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

(...)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนน ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เกม เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การขว้างบอลผลัดเป็นการเล่นเกมแบบผลัดที่ต้องเล่นเป็นหมู่คณะ และใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยผู้เล่นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎ กติกา ใช้ทักษะการวางแผนและเพิ่มพูนทักษะการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและถูกวิธี

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- เกม
- ใบงาน
- นกหวีด

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• อธิบายความหมาย ประโยชน์ ความปลอดภัยและประเภทของเกมพื้นฐาน ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเล่นเกมพื้นฐาน เช่น เกมฟุตบอลพิษ เกมลิงชิงบอล (หมู่) เตะบอลขาเดียว เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เช่น การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก การกระโดดยิงประตู • นักเรียน ศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม เกมฟุตบอลพิษ เกมลิงชิงบอล (หมู่) เตะบอลขาเดียว เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล • แล้วแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกม และทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง เกม
ขั้นสรุป	• นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ตรวจผลงาน • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เกม บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- การเล่นเกมเลียนแบบเพื่อนำไปสู่กีฬาและกิจกรรมแบบผลัด
- การควบคุมการเคลื่อนไหวในเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายหลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกมได้
๒. บอกประโยชน์ ระเบียบ กฎ กติกา ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกมได้

ทักษะ

๑. มีทักษะในการออกกำลังกาย อย่างมีรูปแบบ และเล่นเกมที่ใช้ทักษะ การคิดและตัดสินใจ
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกมได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- ความมีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน
๒. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

ขั้นสอน

๓. อธิบายความหมาย ประโยชน์ ความปลอดภัย และประเภทของเกมพื้นฐาน
๔. ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเล่นเกมพื้นฐาน เช่น เกมฟุตบอลพิษ เกมลิงชิงบอล (หมู่) เตะบอลขาเดียว เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล
๕. ครูและนักเรียนช่วยกันสาธิตการเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เช่น การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ การเลี้ยงบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก การกระโดดยิงประตู

(ชั่วโมงที่ ๒-๓)

๖. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ
๗. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน
๘. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน ศึกษาใบความรู้เรื่อง เกม เกมฟุตบอลพิษ เกมลิงชิงบอล (หมู่) เตะบอลขาเดียว เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล แล้วฝึกปฏิบัติกิจกรรมเล่นเกมเป็นกลุ่ม
๙. แต่ละกลุ่มคิดค้นและฝึกปฏิบัติเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว
๑๐. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๓ - ๔ คน แล้วฝึกปฏิบัติ การเลี้ยงบอลด้วยมือ การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก การกระโดดยิงประตู
๑๑. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่องเกม ให้ออกแบบเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากการเกมที่ออกแบบ แล้วตกแต่งใบงานให้สวยงาม

ขั้นสรุป

๑๒. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ ประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๓. ครูบอกเลิกแถวให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้ ๒. ใบงาน
๓. นกหวีด ๔. เกม

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. ใบงานที่ ๐๑ เรื่องเกม

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่องประโยชน์ ระเบียบ กฎ กติกาของการออกกำลังกายด้วยการเล่นเกม หลักการเคลื่อนไหวเรื่องการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล ในการเล่นเกม
๒. ประเมินทักษะการออกกำลังกายอย่างมีรูปแบบและเล่นเกมที่ใช้ทักษะการคิดและตัดสินใจ ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นเกม
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม
๒. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม
๒. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๓. แบบประเมินผลงาน
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

★★★★★★	บ ๒.๒/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง เกม

****

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกแบบเกมที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวมา ๑ เกม พร้อมทั้งบอกประโยชน์ที่ได้จากเกมที่ออกแบบ แล้วตกแต่งใบงานให้สวยงาม

๑. เกมที่ออกแบบ

๒. ประโยชน์ที่ได้จากเกมที่ออกแบบ

....

....

....

....

ชื่อกลุ่ม...ชั้น.....................................

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖)
เรื่อง เกม

****

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐานเป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬา ประเภทต่างๆ ต่อไป

เกมฟุตบอลพิษ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑) ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลไว้

๒) เมื่อผู้ทำสัญญาณส่งสัญญาณ เริ่ม ให้ผู้เล่นที่ถือลูกบอลเริ่มส่งลูกบอลให้คนที่อยู่ทางด้านขวาอย่างรวดเร็ว (ส่งด้านซ้ายหรือขวาก็ได้)

๓) ให้ผู้เล่นที่รับบอลส่งต่อให้กับผู้เล่นที่ยืนติดกับตนเองต่อไปโดยไม่ต้องหยุดและให้ส่งไปในทิศทางเดียวกัน

๔) เมื่อทำเสียงสัญญาณให้หยุด ลูกบอลอยู่ในมือผู้เล่นคนใด คนนั้นต้องออกจากวงแล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ ผู้เล่นที่เหลือเป็นคนสุดท้ายถือว่าเป็นผู้ชนะ

เกมลิงชิงบอล (หมู่)

มีวิธีเล่นดังนี้

๑) ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง (๒ – ๔ คน)

๒) เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปเป็นผู้รับ โดยระวังไม่ให้ ลิง แย่งบอลได้

๓) ถ้าผู้ส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาด ถูกลิงแย่งบอลหรือแตะบอลได้ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิงแทน

เกมเตะบอลขาเดียว

มีวิธีการเล่นดังนี้

แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ ทีม ทีมละ ๕ คน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งทั้ง ๔ แถวอยู่ที่เส้นเริ่ม ห่างจากเส้น เริ่มไป ๕ เมตร จะทำเครื่องหมายไว้ ๔ จุด ตรงหน้าของนักเรียนแต่ละแถว คนแรกของทีมจะมีลูกบอลไว้ เมื่อมี สัญญาณเริ่มแข่งขันให้คนที่ ๑ ของทุกแถววางลูกบอลลงกับพื้น เขย่าเท้าซ้ายหรือขวาขึ้น แล้วใช้เท้าที่อยู่กับพื้น เตะหรือเลี้ยงลูกบอลไปที่เครื่องหมายข้างหน้า เมื่อถึงก็เลี้ยงลูกอ้อมเครื่องหมายและกลับมาที่เดิมส่งให้คนที่ ๒ เล่นต่อไป นักเรียนคนที่ ๒ จะเล่นบอลได้ก็ต่อเมื่อลูกบอลและนักเรียนคนแรกถึงเส้นเริ่มแล้วจึงจะออกได้ การเล่นจะดำเนินไปจนครบ

การตัดสิน

๑. นักเรียนคนใดเคลื่อนที่ ๒ เท้า ถือว่าทีมของนักเรียนคนนั้นแพ้ทันที

๒. ทีมใดที่ลูกบอลและผู้เล่นคนสุดท้ายถึงเส้นเริ่มก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

๑) เลือกตัวแทน ๑ คน เป็นผู้เรียกหมายเลข ผู้เล่นคนอื่นให้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

๒) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดาน ยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละแถวนับเลขและจำหมายเลขของตนไว้

๓) วางบอลไว้ตรงกลางระหว่างแถว เริ่มเล่นโดยให้ตัวแทนเรียกหมายเลขใดหมายเลขหนึ่งขึ้นมา ผู้ที่เป็นหมายเลขนั้นของแต่ละแถวให้วิ่งไปเขี่ยบอลเข้ามายังเขตแดนของตนให้ได้

๔) แถวใดเขี่ยบอลเข้ามาเขตแดนของตนได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ

ใบความรู้ สำหรับครู
เรื่อง เกม

****

การเล่นเกม

การเล่นเกมมีหลายประเภท เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เกมนำสู่กีฬา เกมมูลฐาน เป็นต้น เกมมูลฐาน เป็นเกมการเล่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน มีกติกาการเล่นง่าย นอกจากนี้ผู้ที่เล่นเกมมูลฐานอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส รวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

เกมพื้นฐานการเล่นเกมนำไปสู่กีฬา

เกมนำไปสู่กีฬาเป็นเกมที่มีกฎกติกามากกว่าเกมมูลฐาน เกมนำไปสู่กีฬาช่วยฝึกการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว ความแข็งแรง และการทำงานของกล้ามเนื้อให้ประสานกันได้ดีซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้น ของการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ต่อไป

เกมฟุตบอลพิษ

มีวิธีการเล่นดังนี้

๑. ให้ผู้เล่นยืนเข้าแถวเป็นวงกลมแล้วให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลไว้

๒. เมื่อผู้ทำสัญญาณส่งสัญญาณ เริ่ม ให้ผู้เล่นที่ถือลูกบอลเริ่มส่งลูกบอลให้คนที่อยู่ทางด้านขวาอย่างรวดเร็ว (ส่งด้านซ้ายหรือขวาก็ได้)

๓. ให้ผู้เล่นที่รับบอลส่งต่อให้กับผู้เล่นที่ยืนติดกับตนเองต่อไปโดยไม่ต้องหยุดและให้ส่งไปในทิศทางเดียวกัน

๔. เมื่อทำเสียงสัญญาณให้หยุด ลูกบอลอยู่ในมือผู้เล่นคนใด คนนั้นต้องออกจากวงแล้วจึงเริ่มเล่นใหม่ ผู้เล่นที่เหลือเป็นคนสุดท้ายถือว่าเป็นผู้ชนะ

เกมลิงชิงบอล (หมู่)

มีวิธีเล่นดังนี้

๑) ให้ผู้เล่นเข้าแถวเป็นวงกลม แล้วเลือกผู้เล่นให้ออกมาเป็นลิง (๒ – ๔ คน)

๒) เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่ยืนเป็นวงกลมโยนบอลให้กับเพื่อนที่อยู่ห่างออกไปเป็นผู้รับ โดยระวังไม่ให้ลิงแย่งบอลได้

๓) ถ้าผู้ส่งบอลพลาดหรือผู้รับบอลพลาดถูกลิงแย่งบอลหรือแตะบอลได้ให้ผู้เล่นคนนั้นออกไปเป็นลิงแทน

เกมเตะบอลขาเดียว

มีวิธีการเล่นดังนี้

แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ ทีม ทีมละ ๕ คน เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งทั้ง ๔ แถวอยู่ที่เส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มไป ๕ เมตร จะทำเครื่องหมายไว้ ๔ จุด ตรงหน้าของนักเรียนแต่ละแถว คนแรกของทีมจะมีลูกบอลไว้ เมื่อมีสัญญาณเริ่มแข่งขันให้คนที่ ๑ ของทุกแถววางลูกบอลลงกับพื้น เขย่าเท้าซ้ายหรือขวาขึ้น แล้วใช้เท้าที่อยู่กับพื้นเตะหรือเลี้ยงลูกบอลไปที่เครื่องหมายข้างหน้า เมื่อถึงก็เลี้ยงลูกอ้อมเครื่องหมายและกลับมาที่เดิมส่งให้คนที่ ๒ เล่นต่อไป นักเรียนคนที่ ๒ จะเล่นบอลได้ก็ต่อเมื่อลูกบอลและนักเรียนคนแรกถึงเส้นเริ่มแล้วจึงจะออกได้ การเล่นจะดำเนินไปจนครบ

การตัดสิน

๑) นักเรียนคนใดเคลื่อนที่ ๒ เท้า ถือว่าทีมของนักเรียนคนนั้นแพ้ทันที

๒) ทีมใดที่ลูกบอลและผู้เล่นคนสุดท้ายถึงเส้นเริ่มก่อนเป็นผู้ชนะ

เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล

มีวิธีเล่นดังนี้

๑) เลือกตัวแทน ๑ คน เป็นผู้เรียกหมายเลข ผู้เล่นคนอื่นให้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

๒) ให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มเข้าแถวหน้ากระดาน ยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้เล่นแต่ละแถวนับเลขและจำหมายเลขของตนไว้

๓) วางบอลไว้ตรงกลางระหว่างแถว เริ่มเล่นโดยให้ตัวแทนเรียกหมายเลขใดหมายเลขหนึ่งขึ้นมา ผู้ที่เป็นหมายเลขนั้นของแต่ละแถวให้วิ่งไปเขี่ยบอลเข้ามายังเขตแดนของตนให้ได้

๔) แถวใดเขี่ยบอลเข้ามาเขตแดนของตนได้มากกว่าเป็นผู้ชนะ

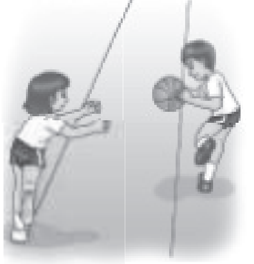
การเคลื่อนไหว การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

การรับแรง การใช้แรงและความสมดุล เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

การฝึกการเคลื่อนไหวในลักษณะของการรับแรง การใช้แรงและความสมดุลอย่างถูกวิธี จะช่วยในการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องรับหรือใช้แรง หรือการรักษาความสมดุลในการทรงตัว ทั้งขณะอยู่กับที่และขณะเคลื่อนที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและความปลอดภัย

การฝึกการรับแรง การใช้แรงและความสมดุล

๑. การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือ

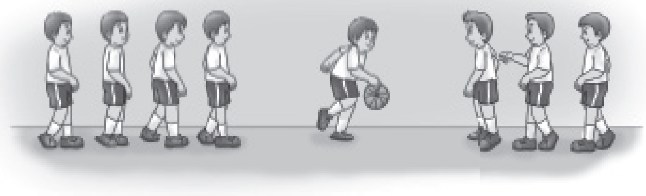


การรับและการส่งลูกบอลด้วยมือเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบ ผสมผสานระหว่างการวิ่ง การโยน การบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และเป็น การใช้ทักษะการรับแรง การใช้แรง และการรักษาความสมดุลของร่างกายในการรับ การส่ง และการเคลื่อนไหวไปข้างหน้า

แบบฝึกปฏิบัติ จับคู่กัน ถือลูกบอล ๑ ลูก ยืนห่างกัน ๓ เมตร ส่งลูกบอล ด้วยท่าการส่งลูกบอล ๒ มือ ระดับอกให้กับคู่ พร้อมกับเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

๒. การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ

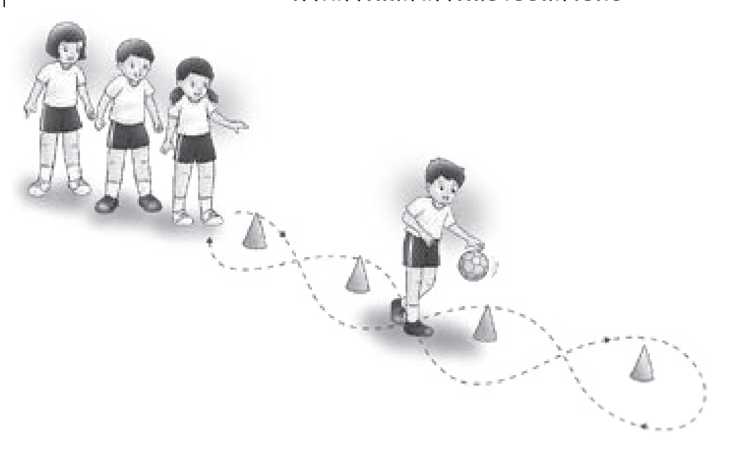
การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายแบบผสมผสาน ระหว่างการวิ่ง การบังคับสิ่งของขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และการใช้ทักษะการรับแรง การใช้แรง และการรักษาความสมดุลของร่างกายเพื่อควบคุมแรงในการบังคับทิศทางของลูกบอล และการเคลื่อนไหวไปยังทิศทางต่าง ๆ



ภาพการแสดงการเลี้ยงบอลด้วยมือ

แบบฝึกปฏิบัติ เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งยืนหันหน้าเข้าหากัน เลี้ยงลูกบอลไปส่ง ให้กับอีกฝ่ายหนึ่งแล้วไปต่อท้ายแถวฝั่งตรงข้าม ปฏิบัติผลัดเปลี่ยนกันไปเรื่อย ๆ

๓. การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกหลัก



๔. การกระโดดยิงประตู

การกระโดดยิงประตูเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้ทักษะการ ใช้แรงและการรักษาความสมดุลของร่างกายในการกระโดดยิงประตู หากเสียความสมดุล ของร่างกายในขณะกระโดดยิงประตูจะส่งผลให้ความแรงและทิศทางของลูกบอลไม่เป็น ไปตามที่ได้กำหนดไว้

แบบฝึกปฏิบัติ ยืนถือลูกบอลในมือ แล้วเคลื่อนที่ไปข้างหน้าด้วยการวิ่ง ๓ ก้าว (๑) เมื่อถึงก้าวที่สาม ให้กระโดดลอยตัวขึ้น เหยียดแขนข้างที่ไม่มีลูกบอลไปทาง แป้นบาสเกตบอล เหวี่ยงแขนและมือที่ถือลูกบอลไปข้างหลังเมื่อลอยตัวสูงสุดแล้ว เหวี่ยงแขนที่ถือลูกบอลไปข้างหน้าให้ตรงเป้าหมาย (๒) พร้อมปล่อยลูกบอลออกไป (๓) ก่อนที่เท้าจะลงสู่พื้น

ภาพแสดงจังหวะต่อเนื่องการกระโดดยิงประตูจังหวะที่ (๑) ถึงจังหวะที่ (๓)

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน.. พ.ศ. ....

คำชี้แจง ประเมินพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล ครูผู้สอนเป็นผู้ประเมินนักเรียน โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน แล้วใส่คะแนนให้ตรงกับพฤติกรรมที่เป็นจริงของนักเรียน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	เกมฟุตบอลพิษ	เกมลิงชิงบอล (หมู่)	เกมเตะบอลขาเดียว	เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนนขึ้นไป

....

(..)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง เกม

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. เกมฟุตบอลพิษ	เล่นเกมฟุตบอลพิษ คล่องแคล่วว่องไว ทุกครั้งและถูกต้อง ปลอดภัย	เล่นเกมฟุตบอลพิษ คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง ถูกต้อง แต่ไม่ปลอดภัย บางครั้ง	เล่นเกมฟุตบอลพิษ ไม่คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องบางครั้ง และ ไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๒. เกมลิงชิงบอล (หมู่)	เกมลิงชิงบอล (หมู่) คล่องแคล่วว่องไว ทุกครั้งและถูกต้อง ปลอดภัย	เกมลิงชิงบอล (หมู่) คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง ถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัย บางครั้ง	เกมลิงชิงบอล (หมู่) คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องบางครั้งและ ไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๓. เกมเตะบอลขาเดียว	เล่นเกมเตะบอลขาเดียว คล่องแคล่วว่องไว ทุกครั้งและถูกต้อง ปลอดภัย	เล่นเกมเตะบอลขาเดียว คล่องแคล่วว่องไวทุกครั้ง ถูกต้องแต่ไม่ปลอดภัย บางครั้ง	เล่นเกมเตะบอลขาเดียว ไม่คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้อง และไม่ปลอดภัย บางครั้ง
๔.เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล	เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล คล่องแคล่วว่องไวทุก ครั้งและถูกต้อง ปลอดภัย	เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล คล่องแคล่วว่องไวทุก ครั้ง ถูกต้องแต่ไม่ ปลอดภัยบางครั้ง	เกมเรียกเบอร์เขี่ยบอล ไม่คล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องบางครั้งและ ไม่ปลอดภัยบางครั้ง
๕. ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้ แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอน ที่ถูกต้องน้อยมาก

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์เรื่อง เกม

หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา

วันที่...............เดือน... พ.ศ. ....

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ...ผู้ประเมิน

(....)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัวและโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนน ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ กีฬา เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การเล่นฟุตบอล ผู้เล่นจะต้องฝึกทักษะการเล่นให้มีประสิทธิภาพ นำกลวิธีการรุกและการรับมาใช้ปฏิบัติตามกฎ กติกา ด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกัน
- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- ใบความรู้สำหรับครู
- เสา ตาข่าย
- ลูกฟุตบอล
- สนาม
- นกหวีด
- ใบงาน
- กระดาษ

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงาน ๐๑
- ใบงาน ๐๒
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ตรวจผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา
บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	• ครูอธิบายกติกา ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล สนทนา ซักถามตรวจสอบความเข้าใจโดยรวม • ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล จับคู่ฝึกทักษะเบื้องต้น จัดทีมแข่งขันกีฬา นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกีฬา • ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการและประโยชน์ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ • นักเรียนสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา
ขั้นสรุป	• ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษา เรื่อง กีฬาฟุตบอล และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน ครูบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ตรวจผลงาน • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กีฬา บูรณาการกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล ประเภทบุคคลและประเภททีม
- ระเบียบ กฎ กติกา การป้องกัน
- การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากล กิจกรรมนันทนาการ

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกประโยชน์ของการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้
๒. บอกระเบียบ กฎ กติกาในการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลได้
๓. อธิบายหลักการกิจกรรมนันทนาการได้

ทักษะ

๑. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลประเภทบุคคลและประเภททีมได้
๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการเล่นกีฬาอย่างปลอดภัยได้
๓. ปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือในการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬาได้
๔. ปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่นในการเล่นกีฬา
๕. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

- มีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย

ขั้นสอน

๒. ครูนำลูกฟุตบอล มาให้นักเรียนดู แล้วถามว่า นักเรียนสามารถ เล่นกีฬาชนิดนี้ได้หรือไม่ แล้วให้นักเรียนที่สามารถเล่นฟุตบอลได้ออกมาเล่นให้เพื่อนดู และอธิบายเพิ่มเติมว่ากีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันมานาน และสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในทุกประเทศ
๓. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบ นักเรียนคิดว่า การฝึกทักษะในการเล่นฟุตบอล มีประโยชน์อย่างไร
๔. ครูอธิบาย กติกา ทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล สนทนา ซักถามตรวจสอบความเข้าใจ

(ชั่วโมงที่ ๒ - ๓)

๕. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ดังนี้ สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอว ฯลฯ
๖. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน
๗. ครูและนักเรียนร่วมกันสาธิตการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอล จับคู่ ฝึกทักษะเบื้องต้น ได้แก่ การเตะลูกข้างเท้าด้านใน การเตะข้างเท้าด้านนอก การเตะลูกด้วยหลังเท้า การหยุดลูก การ ลี้ยงลูกบอล การโหม่ง การทุ่มบอล การฝึกผู้รักษาประตู และการยิงประตู ครูสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วเสนอแนะนักเรียนคนที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือยังมีข้อบกพร่อง เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี
๘. จัดทีมแข่งขันกีฬาฟุตบอล (สนามเล็ก) โดยให้ผู้เล่นคำนึงถึงความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่าชัยชนะ จากนั้นให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่องการเล่นกีฬา
๙. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมนันทนาการ และให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่นักเรียนชอบ และให้บอกประโยชน์ของการนำกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๐. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๒ เขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่าง แล้วตกแต่งให้สวยงาม
๑๑. นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนวิธีการปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถในการเล่นกีฬา

ขั้นสรุป

๑๒. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๓. ครูแนะนำให้นักเรียนศึกษาเรื่อง กีฬาฟุตบอล และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน
๑๔. ครูบอกเลิกแถว เน้นย้ำนักเรียนทุกคนต้องรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินแถวเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- สนาม นกหวีด ลูกฟุตบอล กระดาษเอ ๔ ใบความรู้ ใบงาน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. ใบงานที่ ๐๑ เรื่องการเล่นกีฬา
๒. ใบงานที่ ๐๒ เรื่องกิจกรรมนันทนาการ

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง วิธีเล่น กติกา ประโยชน์ของการเล่นกีฬาฟุตบอล
๒. ประเมินทักษะการเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การปฏิบัติตามกลวิธีการรุก การป้องกัน การให้ความร่วมมือ การปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนและผู้อื่น การความรู้นำไปใช้
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ประเมินผลงาน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๒. แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. แบบประเมินผลงาน
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

★★★★★★ | บ ๒.๒/ผ ๓-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกีฬา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ให้นักเรียนบอกหลักการเล่นกีฬาอย่างมีน้ำใจนักกีฬา

....
....
....
....
....
....
....

๒. การฝึกทักษะเบื้องต้นในการเล่นฟุตบอลมีปัญหาอะไรบ้าง

....
....
....
....
....
....
....

๓. นักเรียนมีวิธีการแก้ไขอย่างไร

....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ...นามสกุล...เลขที่......................................

★★★★★★ | บ ๒.๒/ผ ๓-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ และยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการที่ชอบ ๑ ตัวอย่างพร้อมทั้งให้เหตุผล แล้วตกแต่งให้สวยงาม

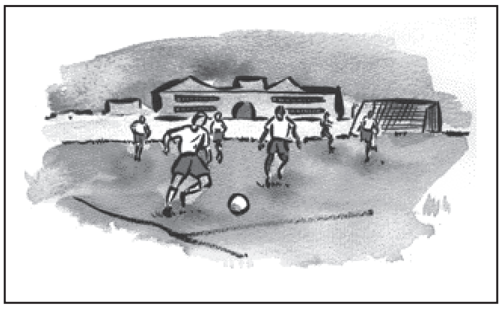
....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ..นามสกุล..เลขที่......................................

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง กีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอล

ฟุตบอลเป็นกีฬายอดนิยม มีการเล่นกันมานานตั้งแต่สมัยโรมันเป็นกีฬาที่สนุกสนาน แล้วช่วยฝึกฝนให้ผู้เล่นไหวพริบ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้แข็งแรง รวมทั้งสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ



ลักษณะการเล่นกีฬาฟุตบอล

กีฬาฟุตบอลเป็นเกมการเล่นง่าย ๆ โดยมีจุดประสงค์ คือ การทำประตูให้ได้มากกว่าทีมของคู่ต่อสู้ ฟุตบอลเป็นการเล่นระหว่างสอง ๒ ทีม มีผู้เล่นทีมละ ๑๑ คน ซึ่งในจำนวนนี้จะต้องเป็นผู้รักษาประตู ๑ คน และผู้เล่นในสนาม ๑๐ คน การเล่นจะใช้การเตะหรือการส่งลูกบอลให้แม่นยำและการบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองด้วยเท้าทั้งสอง ศีรษะ หน้าอก และต้นขา ซึ่งสามารถใช้เล่นได้โดยตรง ยกเว้นแขนและมือ เมื่อผู้เล่นคนหนึ่งมีลูกบอลให้พยายามส่งให้เพื่อนร่วมทีม เลี้ยงลูกบอลหรือยิงประตูของฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่คู่ต่อสู้ก็จะพยายามเข้าสกัดกั้นหรือแย่งลูกบอลด้วยเท้าเท่านั้น

ทักษะที่จำเป็นในการเล่นฟุตบอล

การเตะลูกข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกข้างเท้า (ลูกแป) ใช้ส่วนของเท้าด้านในระหว่างโคนหัวแม่เท้ากับกระดูกข้อเท้า โดยมีส่วนของเท้าเพียงเล็กน้อยที่สัมผัสกับส่วนล่างของลูกบอลการเตะแบบนี้ทำให้ลูกบอลกลิ้งไปบนพื้นได้ง่ายอาจเปลี่ยนจากการเตะส่งลูกมาเป็นการจับลูกข้างเท้าด้านก็ได้ โดยการผ่อนความแรงของลูก โดยดึงเท้ามาข้างหลังขณะสัมผัสลูกบอล

การเตะลูกข้างเท้าด้านนอก

การเตะลูกข้างเท้าด้านนอก ให้ผู้เล่นวางเท้าหลักอยู่ด้านข้าง ค่อนไปข้างหลังเล็กน้อยแล้วหักข้อเท้าลงจนส่วนข้างเท้าด้านนอกขนานผ่านตัดลูกบอลไปตามแนวทิศทางที่จะส่งลูกบอล ขณะเท้าเตะลูกให้เกร็งขาและข้อเท้า โดยให้ข้างเท้าด้านนอกถูกลูกแล้วเหยียดเท้าตามลูกไป

การเตะลูกด้วยหลังเท้า

การเตะลูกด้วยเท้าหลัง เป็นการเตะที่รุนแรง ใช้ในการยิงประตูหรือผ่านลูกระยะยาวเมื่อจะเตะลูกให้ยืนหันหน้าเข้าหาลูก เท้าเหยียดลงพร้อมกันเกร็งข้อเท้า งอเข่าเล็กน้อย หลังเท้าถูกกึ่งกลางลูก หากต้องการให้ลูกเรียดก็โน้มตัวไปข้างหน้าเหนือลูก ถ้าต้องการให้ลูกโด่งก็แอ่นตัวไปด้านหน้า

ผู้รักษาประตู

การเป็นผู้รักษาประตูจะต้องทำหน้าที่ป้องกันการยิงประตูจากฝ่ายตรงข้าม การเล่นจึงแตกต่างไปจากคนเล่นคนอื่น ๆ เพราะสามารถใช้มือได้ลักษณะการรับลูกมีดังนี้

ลูกเรียดพื้น ผู้รักษาประตูจะนั่งคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่ง ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยแนบฝ่ามือทั้งสองเข้าหาลูกบอลและมองตรงไปที่ลูกบอลเมื่อลูกบอลกลิ้งมาบนฝ่ามือให้ช้อนลูกบอลมาที่อก

ลูกบอลระดับเอว ผู้รักษาประตูจะยืนในท่าพร้อมตามองลูกบอลเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลโดยให้ลูกบอลพุ่งเข้าอุ้มแขน พันเอวเล็กน้อย ลูกโด่ง ผู้รักษาประตูจะต้องวิ่งเข้าหาลูกบอลโดยพุ่งตัวรับใช้มือทั้งสองจับลูกบอลลักษณะค่อนไปข้างหลัง

การหยุดลูก

การหยุดลูกเป็นการบังคับให้ลูกบอลอยู่ในความครอบครอง เพื่อที่จะได้ส่งลูกต่อไป การหยุดลูกมีหลายวิธี ได้แก่ การหยุดลูกด้วยหน้าอก ท้อง ปลายเท้า เป็นต้น วิธีการหยุดลูกด้วยปลายเท้า ให้ยืนหันหน้าเข้าหาลูก งอขาข้างที่จะใช้หยุดลูก ยกปลายเท้าเชิดขึ้น โดยส้นเท้าสูงไม่เกินลูกบอล ยื่นเท้าไปข้างหน้าประกบลูกเบาๆ ก้มตัวลงขณะลูกถูกฝ่าเท้า

การเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอลมีความสำคัญมาก เพราะจะต้องครอบครองลูกหลอกล่อคู่ต่อสู้ ลักษณะการเลี้ยง คือใช้ข้างเท้าด้านในแตะลูกบอล เกร็งข้อเท้าและขาด้านที่จะเลี้ยงลูก ใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกให้ห่างตัวพอสมควรแล้วก้าวตามเมื่อจะใช้เท้าข้างใดแปลูกก็ให้ใช้เท้าตรงข้างเป็นหลัก การเลี้ยงลูกในสนามเล็กๆ โดยมีคนจำนวนมากๆ เพื่อฝึกการหลบหลีก

การทุ่มลูกบอล

การทุ่มลูกบอล โดยจับลูกด้วยฝ่ามือทั้งสองข้าง ค่อนไปข้างหลังนิ้วหัวแม่มือห่างกันพอประมาณเหวี่ยงลูกข้ามศีรษะไปด้านหลัง ยืนนอกเส้นกำหนด เท้าหนึ่งอยู่หน้าอีกหนึ่งอยู่หลัง ยกหัวไหล่ ตัวไปข้างหลังข้อศอกเหยียดตรง สูดลมหายใจเข้าแล้วทุ่มลูกบอลไปข้างหน้า โดยใช้มือทั้งสองส่งลูกบอลอย่างแรงออกไปพร้อมๆ กับลำตัว ขณะทุ่มเท้าหนึ่งจะยกจากพื้นไม่ได้

การเข้าสกัดกั้นหรือแย่งลูกบอล

จากคู่ต่อสู้สามารถทำได้ แต่จะต้องไม่เจตนาเตะคู่ต่อสู้ การกระแทกหรือกระโดดเข้าหาคู่ต่อสู้ เป็นการเล่นที่อันตรายเช่นเดียวกับการผลักหรือชนคู่ต่อสู้อย่างรุนแรง รวมทั้งการกีดกันคู่ต่อสู้ โดยไม่เล่นลูกบอล การฉุดหรือการเอาเปรียบคู่ต่อสู้อื่นๆ จะถูกลงโทษโดยให้ฝ่ายตรงข้ามได้เตะลูกโทษโดยตรง ลูกโทษโดยอ้อม หรือลูกโทษที่จุดเตะโทษ โดยฝ่ายป้องกันจะต้องอยู่ห่างจากจุดเตะอย่างน้อย ๑๐ หลา (๑ หลา เท่ากับ ๙๐ เซนติเมตร)

เมื่อลูกบอลออกไปนอกสนามทางเส้นข้าง การเริ่มเล่นจะกระทำโดยการนำลูกบอลมาทุ่มบนเส้นข้าม ณ จุดที่ลูกบอลออกไปโดยฝ่ายตรงข้ามกับทีมที่ถูกลูกบอลเป็นคนสุดท้าย เช่นเดียวกับเมื่อลูกบอลผ่านออกไปเหนือเส้นประตูจะเริ่มเล่นใหม่โดยการเตะจากประตูเมื่อฝ่ายลุกทำออกและโดยการเตะจากมุมเมื่อฝ่ายรับทำลูกบอลออก

ผู้เล่นจะล้ำหน้า เมื่อเข้าไปใกล้ประตูของฝ่ายตรงข้ามมากกว่าลูกบอลเมื่อถูกเล่นครั้งสุดท้าย นอกจากจะมีฝ่ายตรงข้าม ๒ คน อยู่ใกล้เส้นประตูมากกว่าผู้เล่นคนนั้น

สนามที่ใช้เล่นกีฬาฟุตบอล

ฟุตบอลเล่นกันในสนามสี่เหลี่ยมผืนผ้าประกอบด้วยเขตประตู เขตโทษ เส้นแบ่งกลางสนามและวงกลมจุดเริ่มเล่นกลางสนาม จุดเตะโทษ ๒ จุด และเขตเตะจากมุมทั้ง ๔ ด้าน

ตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่น แบ่งออกเป็น

๑. ผู้รักษาประตู มีหน้าที่หยุดหรือป้องกันไม่ให้ลูกบอลเข้าประตู โดยการใช้มือจับหรือรับลูกบอลและในบางสถานการณ์อาจใช้การชกหรือปัดลูกบอลในการป้องกันประตูก็ได้

๒. กองหลัง เป็นผู้ช่วยรักษาประตูในการป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามได้ยิงประตูง่าย ๆ โดยการเข้าสกัดกั้นหรือแย่งลูกบอลมาจากคู่ต่อสู้ให้มาอยู่กับทีมของตน จะมีผู้เล่นกองหลังอย่างน้อย ๔ คนในการเล่น

๓. กองกลาง จะเป็นทั้งผู้เล่นในการรุกและการรับ โดยจะช่วยสนับสนุนผู้เล่นกองหน้าในการทำประตูและช่วยเหลือกองหลังในการป้องกันประตู ในการเล่นทั่วไปจะใช้ผู้เล่นกองกลางอย่างน้อย ๓ คน

๔. กองหน้า มีหน้าที่ในการทำประตูให้กับทีมของตนเอง ซึ่งต้องใช้ทักษะต่างๆ ในการเล่นที่แน่นอน มีปฏิกิริยาที่ว่องไว มีความกล้าหาญมุ่งมั่นและต้องหาโอกาสในการยิงประตูคู่ต่อสู้ โดยทั่วไปจะมีผู้เล่นกองหน้าไม่เกิน ๓ คน

การเล่นฟุตบอล มีผู้เล่นทีมละ ๑๑ คน มีตำแหน่งหน้าที่ดังนี้

หมายเลข ๑ ผู้รักษาประตู	หมายเลข ๒ แบ็คขวา	หมายเลข ๓ แบ็คซ้าย
หมายเลข ๔ ฮาฟขวา	หมายเลข ๕ เซนเตอร์ฮาฟ	หมายเลข ๖ ฮาฟซ้าย
หมายเลข ๗ ปีกขวา	หมายเลข ๘ ในขวา	หมายเลข ๙ ศูนย์หน้า
หมายเลข ๑๐ ในซ้าย	หมายเลข ๑๑ ปีกซ้าย	

ใบความรู้สำหรับครู
เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคล้ายความตึงเครียด และกิจกรรมนั้น ๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปหัตกรรม การอ่าน-เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้ง

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

๑. เพื่อพัฒนาอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการเสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์ของบุคคลและชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน

๒. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

กิจกรรมนันทนาการ ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพราะความหลากหลายของกิจกรรม

๓. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

กิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ หรือกิจกรรมบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว แต่ผู้เข้าร่วมอยากสร้างความประทับใจ หรือความทรงจำเดิม ก็จะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ทั้งสิ้น

๔. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

กิจกรรมนันทนาการ จะส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคลและชุมชน ฝึกให้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนด้วยความสนใจและสมัครใจ ส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้จักสิทธิและหน้าที่ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

๕. เพื่อส่งเสริมการแสดงออก

กิจกรรมนันทนาการหลายประเภท เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์ หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจและการควบคุมตนเอง

๖. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

กิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถของบุคคล สุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ความสมดุลทางกาย และจิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต ของสังคมทุกเพศและวัย

๗. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

กิจกรรมนันทนาการจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรม และพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคลทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล

ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับเด็กมี ดังนี้

๑. กิจกรรมประเภทกีฬา เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมอวัยวะต่างๆ เสริมสร้างความสามารถ การแสดงออก การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเคารพกฎ กติกา การทำงานเป็นทีม การยอมรับผู้อื่น การเสียสละ ส่งเสริมระบบการทำงานของร่างกายวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต

๒. กิจกรรมประเภทเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแสดงออก สร้างความสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พัฒนาความมั่นใจในตนเอง พัฒนาการเคลื่อนไหว การทรงตัวและท่าทาง

๓. กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปหัตถกรรม เป็นกิจกรรมประเภทศิลปะต่างๆ ที่ทำด้วยมือ ส่งเสริมความสามารถในการสร้างงานฝีมือ เช่น งานเย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก งานวาดภาพ งานประดิษฐ์ต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

๔. กิจกรรมประเภทดนตรีและการร้องเพลง ธรรมชาติของวัยรุ่นมักนิยมและชื่นชอบบุคคลที่มีชื่อเสียงนักร้อง นักแสดง นักดนตรีที่ตนชื่นชอบ และวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบบุคคลที่ตนเองชื่นชอบดนตรี และการร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป

๕. กิจกรรมนันทนาการประเภทวรรณกรรม กิจกรรมประเภทวรรณกรรมส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ด้านการใช้ภาษาในการอ่าน การเขียนและการพูด ก่อให้เกิดการสร้างความคิด ความสนุกสนานจากการอ่าน

๖. กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมการแสดงออก ส่งเสริมความคิดและจินตนาการในการคิดท่าทางประกอบการแสดงบทละคร ก่อให้เกิดความสนุกสนาน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่องกีฬาฟุตบอล

ชั้น..

วันที่................เดือน...พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ - สกุล	ทักษะการเตะลูกฟุตบอล	ทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	การหยุดลูก- การทุ่มลูกบอล	การเข้าสกัดบอลอย่างปลอดภัย	กฎและกติกาการเล่น	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(..)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

แบบประเมินทักษะกิจกรรมนักเรียนเรื่อง กีฬาฟุตบอล

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	**ระดับคะแนน**		
	๓	**๒**	**๑**
๑. ทักษะการเตะลูกฟุตบอล	การเตะและจับลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า ทำให้ลูกบอลกลิ้งลงพื้นง่ายโดยการผ่อนแรง จับลูกบอลได้ทุกครั้ง	การเตะและจับลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า ทำให้ลูกบอลกลิ้งลงพื้นง่ายโดยการผ่อนแรง จับลูกบอลได้บางครั้ง	การเตะและจับลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้า ทำให้ลูกบอลกลิ้งลงพื้นง่ายโดยการผ่อนแรง จับลูกบอลไม่ได้ทุกครั้ง
๒. ทักษะในการเลี้ยงลูกฟุตบอล	การใช้ข้างเท้าด้านในแตะลูกบอล เกร็งข้อเท้าและขาด้านที่จะเลี้ยงลูก ใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกให้ห่างตัวพอสมควรแล้วใช้เท้าข้างใดแปลูกก็ให้ใช้เท้าตรงข้างเป็นหลักในการหลบหลีกได้ทุกครั้ง	การใช้ข้างเท้าด้านในแตะลูกบอล เกร็งข้อเท้าและขาด้านที่จะเลี้ยงลูก ใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกให้ห่างตัวพอสมควรแล้วใช้เท้าข้างใดแปลูกก็ให้ใช้เท้าตรงข้างเป็นหลักในการหลบหลีกได้บางครั้ง	การใช้ข้างเท้าด้านในแตะลูกบอล เกร็งข้อเท้าและขาด้านที่จะเลี้ยงลูก ใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกให้ห่างตัวพอสมควรแล้วใช้เท้าข้างใดแปลูกก็ให้ใช้เท้าตรงข้างเป็นหลักหลบหลีกไม่ได้
๓. การหยุดลูก การทุ่มลูกบอล	มีการหยุดลูก การทุ่มลูกบอลได้อย่างถูกต้องและครอบครองลูกบอลได้ทุกครั้ง	มีการหยุดลูก การทุ่มลูกบอลได้อย่างถูกต้องและครอบครองลูกบอลได้บางครั้ง	การหยุดลูก การทุ่มลูกบอลไม่ได้ไกลและครอบครองลูกบอลไม่ได้
๔. การเข้าสกัดบอลอย่างปลอดภัย	การเข้าสกัดบอลไม่กระแทกโดยการกระโดดหรือกีดกันรุนแรงไม่เอาเปรียบคู่ต่อสู้ไม่เป็นอันตราย	การเข้าสกัดบอลไม่กระแทกโดยการกระโดดหรือกีดกันรุนแรง เอาเปรียบคู่ต่อสู้ เป็นอันตรายในบางครั้ง	การเข้าสกัดบอล กระแทกโดยการกระโดดหรือกีดกันรุนแรง เอาเปรียบคู่ต่อสู้ เป็นอันตรายเกือบทุกครั้ง
๕. กฎและกติกาการเล่น	เล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสนุกสนานตามกฎกติกาถูกต้องและปลอดภัยทุกครั้ง	เล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสนุกสนานไม่ถูกต้องตามกฎและกติกาและปลอดภัยบางครั้ง	เล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสนุกสนานไม่ถูกต้องตามกฎ กติกาและไม่ปลอดภัยเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ

ชั้น..

วันที่................เดือน..พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอนตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

รายการปฏิบัติ / ชื่อ-สกุล	กิจกรรมนันทนาการ	ทักษะการควบคุมร่างกาย	การแสดงออกอย่างมั่นใจ	การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	หมายเหตุ

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. กิจกรรมนันทนาการ	ทำกิจกรรมตามความสมัครใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด ทุกครั้ง	ทำกิจกรรมตามความสมัครใจในยามว่าง มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ผ่อนคลายความตึงเครียด บางครั้ง	เข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ เป็นบางครั้ง และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. ทักษะการควบคุมร่างกาย	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย ในบางครั้ง	มีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยความคล่องแคล่ว รวดเร็วโดยใช้อวัยวะร่างกายไม่ถูกต้องและไม่ปลอดภัย
๓. การแสดงออกอย่างมั่นใจ	มีการแสดงออก ทางด้านความรู้สึก นึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ อย่างมั่นใจ ทุกครั้ง	มีการแสดงออกทางด้านความรู้สึกนึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างมั่นใจ ในบางครั้ง	ไม่กล้าแสดงออก ทางด้านความรู้สึก นึกคิด สร้างสรรค์ การระบายอารมณ์
๔. การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	มีการรวบรวม ผสมผสานความคิดเดิม ไปสู่ความคิดแปลกใหม่ เชื่อมโยงได้อย่าง สร้างสรรค์	มีการรวบรวมผสมผสาน ความคิดเดิมไปสู่ความคิด แปลกใหม่เชื่อมโยง ได้อย่างสร้างสรรค์ ในบางครั้ง	มีการรวบรวม ผสมผสานความคิด แต่ไม่มีเชื่อมโยง อย่างสร้างสรรค์
๕. มีความชื่นชมและยอมรับผู้อื่น	ผู้เรียนเต็มใจ พึงพอใจ และชื่นชอบต่องาน ที่ได้รับมอบหมายและ ชื่นชมผู้อื่นทุกครั้ง	ผู้เรียนเต็มใจ พึงพอใจ และชื่นชอบต่องาน ที่ได้รับมอบหมายและ ชื่นชมผู้อื่นบางครั้ง	ผู้เรียนไม่เต็มใจ ไม่พึงพอใจ ตลอดจน งานที่ได้รับมอบหมาย และไม่ชื่นชมผู้อื่น ทุกครั้ง

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง การเล่นกีฬา

ชั้น..

วันที่................เดือน...พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ความถูกต้องของเนื้อหา	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จตามเวลา	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและ ไม่ถูกต้อง
๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำ ไม่ชัดเจนไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้องไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จตามที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เรื่อง การเล่นกีฬา

ชั้น..

วันที่................เดือน...พ.ศ. ....

****

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผล การประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ...ผู้ประเมิน

(...)

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนน ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
หน่วยย่อยที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การวิ่งระยะสั้นการวิ่งผลัด ผู้เล่นจะต้องรู้จักประเมินทักษะการเล่นของตนเองเป็นประจำ และใช้ทักษะกลไก เพื่อปรับปรุงเพิ่มพูนความสามารถของตนเองและผู้อื่นในการเล่น นอกจากนี้ยังต้องปฏิบัติตามกฎ กติกาในการแข่งขันอย่างเคร่งครัด โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น และมีน้ำใจนักกีฬา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบหลังเรียน
- ใบความรู้สำหรับครู
- สนาม, ปูนขาว
- กรวย
- นกหวีด
- ใบงาน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบประเมินพฤติกรรม
- แบบประเมินผลงาน
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบทดสอบหลังเรียน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินผลงาน
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

- ไม่มี -

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	● สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย
ขั้นสอน	● ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท สาธิตทักษะการวิ่งระยะสั้น และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจ ● แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กรีฑา จัดกิจกรรมแข่งขัน วิ่ง ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่ การจับไม้วิ่งผลัด การรับ - ส่งไม้ การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง การวิ่งบน ทางโค้ง การเข้าเส้นชัย แข่งขันวิ่งผลัด และนำผลการแข่งขันของผู้ชนะเลิศการวิ่งระยะต่างๆ มาใช้คัดเลือกตัวแทนนักเรียนเพื่อเข้าร่วมแข่งขันกรีฑานักเรียนต่อไป ● ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา ● ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนผลงานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
ขั้นสรุป	● ครู นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด ประโยชน์และการนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน ● นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด และฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน ● นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ● ครูบอกเลิกแถว
วัดและประเมินผล	● สังเกตพฤติกรรม ● ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ● ตรวจผลงาน ● ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา : แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา
- การวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภท
- ประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด
- หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

จุดประสงค์

ความรู้

๑. บอกประโยชน์ของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

๒. บอกระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัดได้

๓. อธิบายหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

ทักษะ

๑. วิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

๒. ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด และการเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัยได้

๓. ควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์
- มีวินัย

(ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน อบอุ่นร่างกาย

ขั้นสอน

๒. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาธิตทักษะการวิ่งระยะสั้น สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม

๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง กรีฑา สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้จากใบงานเพื่อนำไปปฏิบัติ แล้วจัดกิจกรรมแข่งขัน วิ่ง ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร

๔. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม

(ชั่วโมงที่ ๒ – ๓)

๕. สำรวจความพร้อมของเครื่องแต่งกายและสุขภาพของนักเรียน นักเรียนร่วมกันจัดแถวหน้ากระดานสองแถวทำกายบริหารเพื่ออบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่างๆดังนี้สะบัดข้อเท้า สะบัดมือ หมุนเอวฯลฯ

๖. ครูและนักเรียนทบทวนบทเรียนชั่วโมงที่ ๑ ร่วมกัน

๗. ครูอธิบายประเภท ขั้นตอน กติกา มารยาท และสาธิตทักษะการวิ่งผลัด สนทนาซักถามความเข้าใจโดยรวม

๘. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๒ กลุ่ม ฝึกปฏิบัติกิจกรรมขั้นตอนและวิธีการวิ่งผลัด ได้แก่
- การถือไม้วิ่งผลัด
- การรับ-ส่งไม้
- การจัดตำแหน่งผู้วิ่ง
- การวิ่งบนทางโค้ง
- การเข้าเส้นชัย

๙. แข่งขันวิ่งผลัด (๔ x ๑๐๐ เมตร) (๔ x ๒๐๐ เมตร)

๑๐. นักเรียนทำใบงานที่ ๐๑ เรื่อง การเล่นกรีฑา บันทึกผลการแข่งขันแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

๑๑. นักเรียนแลกเปลี่ยนผลงานแสดงความคิดเห็นร่วมกัน อภิปรายสรุปหลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด

ขั้นสรุป

๑๒. ครู นักเรียน ร่วมกันอภิปรายสรุปประโยชน์และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑๓. ครูแนะนำให้นักเรียนฝึกทักษะเพิ่มเติมนอกเวลาเรียน

๑๔. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๑๕. ครูบอกเลิกแถว ให้นักเรียนทุกคนรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองด้วยการทำความสะอาดร่างกายแล้วเดินเข้าห้องเรียนอย่างเป็นระเบียบ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้
- สนาม - กรวย - นกหวีด
- ปูนขาว - กระดาษ เอ ๔
- ใบความรู้ - ใบงาน - แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน/ชิ้นงาน

๑. ฝึกทักษะการวิ่งระยะสั้น การวิ่งผลัด

๒. ใบงานที่ ๐๑ เรื่องการเล่นกรีฑา

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกรีฑา ระเบียบ กฎ กติกา ขั้นตอน ประเภทของการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด หลักการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัด

๒. ประเมินทักษะการวิ่งระยะสั้น และการวิ่งผลัด การปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย การควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองในการวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม ๒. สังเกตพฤติกรรม

๓. ประเมินผลงาน ๔. ทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

๓. แบบประเมินผลงาน

๔. แบบทดสอบหลังเรียน

๕. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ปฏิบัติกิจกรรมได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

๒. การทำใบงานถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. ทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด

★★★★★★	บ ๒.๒/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การเล่นกรีฑา
ชื่อ...ชั้นประถมศึกษาปีที่..............

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการแข่งขันกรีฑาแต่ละประเภท และเขียนบอกวิธีการปรับปรุงการวิ่งระยะสั้นและการวิ่งผลัดของตนเองให้ดีขึ้น

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม
เรื่อง วิ่ง ๑๐๐ เมตร และ ๒๐๐ เมตร

ชื่อ..เลขที่.......................
กลุ่มที่.................................ชั้น.........................วันที่ปฏิบัติ..

ตารางประเมินพฤติกรรมตนเอง

ทักษะในการวิ่ง	เวลาที่ใช้ (นาที : วินาที)	
	ครั้งที่ ๑	ครั้งที่ ๒
๑. วิ่ง ๑๐๐ เมตร		
๒. วิ่ง ๒๐๐ เมตร		

สรุปผลการปฏิบัติ

๑. จัดลำดับผู้ที่ใช้เวลาวิ่งน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วบันทึกผลผู้ที่ใช้เวลาน้อยที่สุด ๓ ลำดับแรก (เรียงจากน้อยไปมาก)

วิ่ง ๑๐๐ เมตร	วิ่ง ๒๐๐ เมตร
๑........................ใช้เวลา...........	๑..........................ใช้เวลา.........
๒........................ใช้เวลา...........	๒..........................ใช้เวลา.........
๓........................ใช้เวลา...........	๓..........................ใช้เวลา.........

๒. นักเรียนใช้เวลาในการวิ่งจัดเป็นลำดับที่......ของห้อง ในการวิ่ง ๑๐๐ เมตร และลำดับที่ ....ของห้อง ในการวิ่ง ๒๐๐ เมตร

๓. ปัญหาที่พบขณะปฏิบัติกิจกรรม ....

๔. วิธีแก้ไขปัญหา...

แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม การวิ่งผลัด

ชื่อทีม..............................

๑...วิ่งลำดับที่ ๑

๒...วิ่งลำดับที่ ๒

๓...วิ่งลำดับที่ ๓

๔...วิ่งลำดับที่ ๔

๕...วิ่งลำดับที่ ๕

สรุปผลการแข่งขัน

๑. ทีมของนักเรียน ใช้ระยะเวลาในการวิ่ง..

๒. บันทึกรายชื่อทีมวิ่งผลัดในห้องของนักเรียนและระยะเวลาที่ใช้วิ่ง (ให้เรียงจากทีมที่ใช้เวลาน้อยที่สุดไปหามากที่สุด)

๑)...ใช้เวลา...............................

๒)...ใช้เวลา...............................

๓)...ใช้เวลา...............................

๔)...ใช้เวลา...............................

๓. นักเรียนคิดว่าปัจจัยที่ทำให้ทีมใช้เวลาในการวิ่งน้อยที่สุด..

....

....

....

....

....

ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับครูและนักเรียน)
เรื่อง กรีฑา

****

การวิ่งระยะสั้น

การวิ่งระยะสั้นเป็นการวิ่งอย่างเต็มที่ตลอดระยะทาง ได้แก่ วิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร ๑๐๐ เมตร ๒๐๐ เมตร เป็นต้น ซึ่งมีวิธีฝึกวิ่ง ดังนี้

๑. การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า แล้วใช้มือยันพื้นหลังเส้นเริ่ม ให้มือทั้งสองข้างห่างกัน ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้า

๒. การออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ระวัง" ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้า

๓. การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย

การวิ่งผลัด

การวิ่งผลัดเป็นการวิ่งเป็นทีมหรือหมู่คณะ ตามระยะทางที่กำหนดให้เป็นช่วง ๆ ผู้วิ่งจะต้องถือไม้คทาวิ่งไปในแต่ละช่วง เมื่อครบช่วงของตนแล้ว ผู้วิ่งก็จะส่งไม้ให้ผู้วิ่งคนต่อไปจนถึงผู้วิ่งคนสุดท้ายที่จะต้องวิ่งถือไม้เข้าเส้นชัย ระยะทางในการวิ่งผลัด ได้แก่

๑. วิ่งผลัด ๘ x ๕๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๘ คน วิ่งคนละ ๕๐ เมตร
๒. วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร
๓. วิ่งผลัด ๔ x ๑๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร
๔. วิ่งผลัด ๔ x ๒๐๐ เมตร หมายถึง ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๒๐๐ เมตร

ขั้นตอนในการวิ่งผลัด มีดังนี้

๑. การจับไม้คทา ถือไม้ด้วยมือที่ถนัด โดยใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยกำรอบ ๆ ไม้ ปลายนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือยันที่พื้นชิดขอบเส้นเริ่ม

๒. การส่ง – รับไม้คทา มีหลายแบบ ผู้รับและผู้ส่งให้สัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้นี้จะต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ ซึ่งมีระยะทาง ๒๐ เมตร วิธีส่ง – รับไม้คทา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

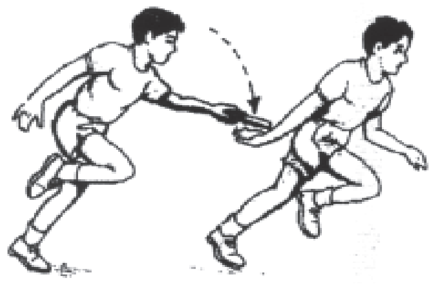
๒.๑ ผู้ส่งถือไม้มือขวา ผู้รับรับด้วยมือซ้าย โดยเหยียดแขนข้างซ้ายไปด้านหลัง หงายมือ ผู้ส่ง จะฟาดไม้ลงบนมือของผู้รับ

๒.๒ ใช้การรับส่งเหมือนแบบที่ ๑ เพียงแต่ผู้ส่งและผู้รับใช้มือข้างเดียวกัน

๒.๓ ผู้ส่งและผู้รับใช้มือคนละข้าง โดยผู้รับเหยียดแขนไปข้างหลัง และคว่ำมือลงผู้รับส่งไม้ จากด้านล่างฟาดขึ้นใส่มือผู้รับ

๓. การวางตำแหน่งผู้วิ่ง การวางตำแหน่งผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนด เช่น วิ่งผลัด ๕ x ๘๐ เมตร คือวิ่ง ๕ คน วิ่งคนละ ๘๐ เมตร เท่า ๆ กัน หรือวิ่ง ๔ x ๑๐๐ เมตร จะใช้ผู้วิ่ง ๔ คน วิ่งคนละ ๑๐๐ เมตร

การรับ - ส่งไม้คทา



แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใด<u>**ไม่ใช่**</u>ลักษณะการดันสิ่งของที่ถูกวิธี
ก. โน้มตัวไปข้างหน้า
ข. ก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้า
ค. ย่อเข่าลงเล็กน้อย
ง. ลำตัวตั้งตรง

๒. ประโยชน์โดยตรงที่ได้รับจากการฝึกยืดหยุ่นขั้นพื้นฐาน คือข้อใด
ก. ความอดทน
ข. ความแข็งแรง
ค. ความคล่องตัว
ง. ความกล้าหาญ

๓. สิ่งใดสำคัญที่สุดในการทำท่ากายบริหารประกอบจังหวะ
ก. การแสดงท่าตรงตามจังจังหวะ
ข. ความสวยงาม
ค. ความเป็นระเบียบ
ง. ท่าทาง

๔. ถ้าเราไม่เคลื่อนไหวร่างกายเลยจะเกิดผล อย่างไร
ก. กินอาหารได้น้อยลง
ข. รูปร่างและทรวดทรงดี
ค. แขนและขาหดสั้นลง
ง. กล้ามเนื้อลีบและอาจพิการ

๕. เขตที่กำหนดให้รับส่งคทามีระยะทางเท่าใด
ก. ๕ เมตร
ข. ๑๐ เมตร
ค. ๑๕ เมตร
ง. ๒๐ เมตร

๖. การวิ่งทางโค้งควรวิ่งอย่างไร
ก. วิ่งตัวตรง
ข. เอนลำตัวไปด้านหลัง
ค. เอนลำตัวไปทางซ้าย
ง. ยกเข่าให้สูงจนถึงหน้าอก

๗. การเล่นลูกด้วยศีรษะที่ถูกต้อง คือการใช้ศีรษะส่วนใด
ก. บริเวณหน้าผาก
ข. บริเวณท้ายทอย
ค. บริเวณกลางศีรษะ
ง. บริเวณด้านข้างซ้าย/ขวาของศีรษะ

๘. นักกีฬาฟุตบอลที่ต้องการส่งลูกบอลให้มีระยะทางไกล ควรใช้การส่งอย่างไร
ก. ใช้ศีรษะ
ข. ใช้เท้า
ค. ใช้หน้าอก
ง. ใช้เข่า

๙. กีฬาฟุตบอลฝึกทักษะด้านใดมากที่สุด
ก. การวิ่งเร็ว
ข. การเตะลูก
ค. การทุ่มลูก
ง. การเดาะลูก

๑๐. การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า ควรปฏิบัติเมื่อใด
ก. ลูกลอยมาในอากาศระดับอก
ข. ลูกลอยมาในอากาศเหนือศีรษะ
ค. ลูกที่กลิ้งเรียดมากับพื้น
ง. สามารถปฏิบัติการหยุดลูกได้ทุกลักษณะ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยย่อยที่ ๒ สนุกกับเกมกีฬา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

๑) ง	๒) ข	๓) ก	๔) ง	๕) ง
๖) ค	๗) ก	๘) ข	๙) ข	๑๐) ค

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น

วันที่................เดือน..พ.ศ.......................

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

ชื่อ - สกุล	รายการปฏิบัติ						
	การเข้าที่วิ่งระยะสั้น	การออกวิ่ง	การเข้าเส้นชัย	การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย	ทักษะการวิ่งคล่องแคล่ว	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้นวิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเข้าที่วิ่งระยะสั้น	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า"เข้าที่"ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าได้ถูกต้อง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า"เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าได้ถูกต้องบางครั้ง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า"เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลังและวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าทำได้ไม่ถูกต้อง
๒. การออกวิ่ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ถูกต้อง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่และโน้มตัว ไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้องบางครั้ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ไม่ถูกต้อง
๓. การเข้าเส้นชัย	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้อง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้องบางครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ไม่ถูกต้อง
๔. การเล่นกรีฑาอย่างปลอดภัย	เล่นกรีฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วระมัดระวังไม่เกิดอันตรายทุกครั้ง	เล่นกรีฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วแต่ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดอันตรายในบางครั้ง	เล่นกรีฑาทุกระยะการวิ่งได้อย่างคล่องแคล่วแต่ขาดความระมัดระวังทำให้เกิดอันตรายเกือบทุกครั้ง
๕. ทักษะการวิ่งคล่องแคล่ว	มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วถูกต้องตามหลักการทุกครั้ง	มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วถูกต้องตามหลักการบางครั้ง	มีการวิ่งได้คล่องแคล่วรวดเร็วแต่ไม่ถูกต้องตามหลักการเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑา วิ่งผลัด

วันที่................เดือน..พ.ศ.......................

****

คำชี้แจง ประเมินการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคลโดยใช้วิธีสังเกตในขณะดำเนินการสอน ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

ชื่อ - สกุล	รายการปฏิบัติ						
	การเข้าที่การวิ่งผลัด	การออกวิ่ง	การเข้าเส้นชัย	การจับไม้การส่ง-รับไม้	การวางตำแหน่งการวิ่งทางโค้ง	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินทักษะการปฏิบัติกิจกรรมเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. การเข้าที่การวิ่งผลัด	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้อง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่งนั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้าจากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาได้อย่างถูกต้องในบางครั้ง	การเข้าที่เริ่มออกวิ่ง เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "เข้าที่" ให้ผู้วิ่ง นั่งยอง ๆ ห่างเส้นเริ่ม ๑ ช่วงเท้า จากนั้นถอยเท้าที่ถนัดไปข้างหลัง และวางเข่าให้อยู่ใกล้ส้นเท้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง
๒. การออกวิ่ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า"ระวัง" ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้อง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาได้ถูกต้องในบางครั้ง	การออกวิ่งเมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ระวัง"ให้ยกลำตัวและสะโพกสูงกว่าระดับไหล่ และโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เมื่อได้ยินคำสั่งว่า "ไป" ให้ออกวิ่งโดยถีบเท้าหลังเป็นแรงส่งลำตัวพุ่งไปข้างหน้าและมือถือไม้คทาไม่ถูกต้อง
๓. การเข้าเส้นชัย	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒–๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยได้ถูกต้องโดยถือไม้คทาด้วยทุกครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัยโดยถือไม้คทาถูกต้องในบางครั้ง	การเข้าเส้นชัย วิ่งให้เร็วที่สุดเมื่อถึงระยะอีก ๒ – ๓ ก้าว จะเข้าเส้นชัยให้ดันตัวยืดหน้าอกไปข้างหน้าหรือบิดตัวให้ไหล่ข้างใดข้างหนึ่งแตะแถบชัย โดยถือไม้คทาแต่ไม่ถูกต้อง
๔. การจับไม้ และการส่ง - รับไม้	จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง–รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งต้องสัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้ต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ระยะทาง ๒๐ เมตรได้ถูกต้องทุกครั้ง	จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง – รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งต้องสัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้ต้องทำให้เสร็จภายในเขตรับส่งไม้ระยะทาง ๒๐ เมตรได้ถูกต้องในบางครั้ง	จับไม้คทาด้วยมือที่ถนัด และการส่ง – รับไม้คทา ผู้รับและผู้ส่งไม่สัมพันธ์กัน การรับ – ส่งไม้เกินระยะทาง ๒๐ เมตร
๕. การวางตำแหน่ง การวิ่งทางโค้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำได้ถูกต้องทุกครั้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำได้ถูกต้องในบางครั้ง	ผู้วิ่งผลัดจะวางเป็นช่วง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดการวิ่งผลัด ทำไม่ถูกต้องเกือบทุกครั้ง

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงานเรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

วันที่................เดือน..พ.ศ.......................

****

คำชี้แจง ประเมินผลงานของนักเรียนเป็นรายบุคคล ตามระดับคะแนน ดังนี้

๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

พฤติกรรมนักเรียน / ชื่อ - สกุล	ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ขั้นตอนของการทำงานถูกต้อง	ความถูกต้องของเนื้อหา	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จตามเวลา	รวมคะแนน (๑๕ คะแนน)	สรุปผลการประเมิน

....

(...)

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ ๗๐ = ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่าน

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน/ชิ้นงาน เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายบางครั้งและถูกต้อง	ส่งงานตามที่ได้รับมอบหมายไม่ครบและไม่ถูกต้อง
๒. ความครบถ้วนของชิ้นงาน	ชิ้นงานครบพร้อมอธิบายขั้นตอนการทำได้ถูกต้องชัดเจนสวยงาม	ชิ้นงานครบแต่อธิบายขั้นตอนการทำได้ไม่ชัดเจน สวยงาม	ชิ้นงานไม่ครบ อธิบายขั้นตอนการทำไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้อง ไม่สวยงาม
๓. ความถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่าย	เนื้อหาถูกต้องชัดเจนอ่านเข้าใจง่ายบางอย่าง	เนื้อหาไม่ถูกต้อง ไม่ชัดเจนอ่านเข้าใจยาก
๔. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้อง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องบางครั้ง	มีการผสมผสานความรู้แนวความคิดใหม่ ๆ อย่างเป็นระบบมีขั้นตอนที่ถูกต้องน้อยมาก
๕. ทำงานเสร็จตามเวลา	ทำงานเสร็จทันตามที่กำหนดทุกครั้ง	ทำงานไม่เสร็จทันตามที่กำหนดบางครั้ง	ทำงานไม่เสร็จที่กำหนดทุกครั้ง

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
เรื่อง กรีฑาวิ่งระยะสั้น วิ่งผลัด

วันที่................เดือน..พ.ศ.......................

****

คำชี้แจง : ให้ ผู้สอน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

เลขที่	ชื่อ – สกุล	คุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านระเบียบวินัย			รวม	สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ของสังคม	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	รับผิดชอบในการทำงาน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

(..)

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบข้อบังคับของครอบครัวโรงเรียนและสังคม	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนได้ด้วยตนเอง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับของครอบครัว และโรงเรียนโดยต้องมีการเตือนเป็นส่วนมาก
๒. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี	ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด ผลงานไม่ค่อยดี
๓. รับผิดชอบในการทำงาน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดี	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จ มีการปรับปรุงและพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นบางส่วน	มีความเพียรทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จแต่ไม่มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ดีเยี่ยม = ๓ คะแนน พอใช้ = ๒ คะแนน ปรับปรุง = ๑ คะแนน

ผ่านเกณฑ์การประเมินไม่ต่ำกว่า ๖ คะแนน ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

หน่วยย่อยที่ ๓
สุขภาพดีมีสุข

ใบสรุปหน้าหน่วยการเรียนรู้

หน่วยย่อยที่ **๓** ชื่อหน่วยย่อย **สุขภาพดีมีสุข**

จำนวนเวลาเรียน **๑๒** ชั่วโมง จำนวนแผนการจัดการเรียนรู้ **๔** แผน

สาระส าคัญของหน่วย

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ พฤติกรรมการป้องกันและการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการระบาดของโรคและแนวทางการป้องกันโรคติดต่อที่สำคัญ การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อภูมิคุ้มกันโรค สาเหตุและผลกระทบของการเกิดภัยธรรมชาติ วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ สาเหตุของการติดสารเสพติด ผลกระทบของการใช้ยา สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

มาตรฐานและตัวชี้วัด

มฐ. พ ๔.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓, ป.๖/๔

มฐ. พ ๕.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๑, ป.๖/๒, ป.๖/๓

มฐ. ท ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๕

มฐ. ท ๓.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๔

มฐ. ศ ๑.๑ ตัวชี้วัด ป.๖/๗

ล าดับการเสนอแนวคิดหลัก ดังนี้

สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

⇩

โรค และสมรรถภาพทางกาย

⇩

ภัยธรรมชาติ

⇩

สารเสพติด

โครงสร้างของหน่วย

หน่วยการเรียนรู้ที่	ชื่อหน่วยย่อย	แผนที่	ชื่อแผน	เวลา	หมายเหตุ
๒	สุขภาพดีมีสุข	๑	สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	๓ ชั่วโมง	
		๒	โรค และสมรรถภาพทางกาย	๓ ชั่วโมง	
		๓	ภัยธรรมชาติ	๓ ชั่วโมง	
		๔	สารเสพติด	๓ ชั่วโมง	

โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ของหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีมีสุข

หน่วยย่อยที่ ๓
เรื่อง สุขภาพดีมีสุข
เวลา ๑๒ ชั่วโมง

แผนที่ ๑
สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
- ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
- พฤติกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
- พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

แผนที่ ๒
โรค และสมรรถภาพทางกาย
- ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญ
- การปรับปรุงสมรรถภาพทางกายเพื่อภูมิคุ้มกันโรค

แผนที่ ๓
ภัยธรรมชาติ
- สาเหตุและผลกระทบของการเกิดภัยธรรมชาติ
- วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

แผนที่ ๔
สารเสพติด
- สาเหตุของการติดสารเสพติด
- วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกายจิตใจอารมณ์สังคมและสติปัญญา

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของส่วนรวม พูดรายงานเรื่องที่ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม
- ความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของส่วนรวม
- พูดรายงานเรื่องที่ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- ภาพสิ่งแวดล้อม
- ใบความรู้
- กระดาษชาร์ท สีเมจิก
- บริเวณโรงเรียน
- ใบงาน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑ ใบงานที่ ๐๒
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- ประเมินผลก่อนเรียน
- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน • นักเรียนดูภาพสิ่งแวดล้อม แล้วร่วมกันอธิบายเกี่ยวกับภาพ ถึงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีและไม่ดี
ขั้นสอน	• แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ ในประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันและผลกระทบจากปัญหาที่มีต่อสุขภาพ แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน • ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ขณะที่นักเรียนเดินทางมาโรงเรียน นักเรียนคิดว่าสาเหตุเกิดจากอะไร • นักเรียนกลุ่มเดิมออกไปสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และรายงานผลการสำรวจ • นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยน • นักเรียนกลุ่มเดิมทำใบงาน ดังนี้ ใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ใบงานที่ ๐๒ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม • แต่ละกลุ่มรายงานผลงานจากใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
ขั้นสรุป	• นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม • ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้ เรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ธรรมชาติ และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา
วัดและประเมินผล	• ประเมินผลก่อนเรียน • ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินทักษะ • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- การป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวม
- พูดรายงานเรื่องที่ค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

จุดประสงค์

ความรู้

๑. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพได้

ทักษะ

๑. แสดงพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพได้
๒. แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวมได้
๓. การเชื่อมโยง
๔. การสังเกต
๕. การสำรวจ
๖. กระบวนการคิดแก้ปัญหา
๗. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มุ่งมั่นในการทำงาน

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ทดสอบก่อนเรียน

นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นนำ

๑. นักเรียนดูภาพสิ่งแวดล้อม เช่น กองขยะ น้ำเน่าเสีย การจราจร สวนสาธารณะที่สวยงาม ร่วมกันอธิบายเกี่ยวกับภาพ ถึงความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีและไม่ดี ครูถามนักเรียนว่านักเรียนอยากมีสุขภาพแบบใด สิ่งแวดล้อมที่สร้างผลดีต่อสุขภาพควรมีลักษณะอย่างไร

ขั้นสอน

๒. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิดในประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันและผลกระทบจากปัญหาที่มีต่อสุขภาพ ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่
๓. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๔. ครูสนทนากับนักเรียนว่า ขณะที่นักเรียนเดินทางมาโรงเรียนระหว่างทางนักเรียนเห็นปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมหรือไม่ อย่างไร นักเรียนคิดว่าสาเหตุเกิดจากอะไร
๕. นักเรียนกลุ่มเดิมออกไปสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน สังเกตและรวบรวมข้อมูลว่าภายในโรงเรียนมีปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมอย่างไร ปัญหานั้นส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่อย่างไร บันทึกข้อมูลในสมุด
๗. แต่ละกลุ่มรายงานข้อมูลจากการสำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๘. นักเรียนกลุ่มเดิมทำใบงาน ดังนี้

ใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ
ใบงานที่ ๐๒ พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

๙. แต่ละกลุ่มรายงานผลงานจากใบงานที่ ๐๑ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ นักเรียนร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ขั้นสรุป

๑๐. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ และพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม
๑๑. ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้ เรื่องการรักษาสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ธรรมชาติ และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของเรา

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพสิ่งแวดล้อม ๒. ใบความรู้
๓. กระดาษชาร์ท สีเมจิก ๔. ใบงาน
๕. บริเวณโรงเรียน ๖. แบบทดสอบก่อนเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. สำรวจสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน
๒. แผนผังความคิด
๓. นำเสนอผลการศึกษา

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ
๒. สังเกตพฤติกรรมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม และการรายงานการสำรวจบริเวณโรงเรียน
๓. ประเมินทักษะการเชื่อมโยง การสังเกต การสำรวจ กระบวนการคิดแก้ปัญหา และการนำความรู้ไปใช้
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ทดสอบก่อนเรียน ๒. ตรวจผลงาน
๓. สังเกตพฤติกรรม ๔. ประเมินทักษะด้านต่างๆ
๕. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือ

๑. แบบทดสอบก่อนเรียน
๒. แบบประเมินผลงาน
๓. แบบสังเกตพฤติกรรม
๔. แบบประเมินทักษะ
๕. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

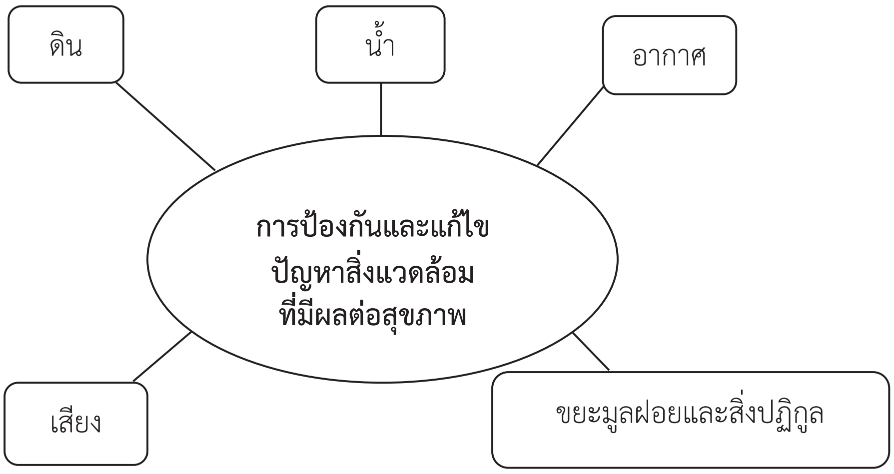
เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม/ทักษะ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★ ป ๒.๓/ผ ๑-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ



★★★★★★ | บ ๒.๓/ผ ๑-๐๒

ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม ลงในกรอบด้านล่าง

พฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความ รับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

ชื่อ...สกุล.......................................เลขที่..........ชั้น................

ภาพสิ่งแวดล้อมลักษณะต่าง ๆ

ที่มา : http://www.bing.com/images/search

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น อาจมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ก็ได้ จะเห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติทุกชนิดเป็นสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมบางชนิดก็ไม่ใช่ทรัพยากรธรรมชาติ

๑. สิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด

๑.๑ สิ่งแวดล้อมที่มีชีวิต เช่น คน สัตว์ พืช เป็นต้น

๑.๒ สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต เช่น ดิน หิน น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า อากาศ เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นและสร้างด้วยฝีมือของมนุษย์ ๒ ชนิด แบ่งออกเป็น

๒.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นวัตถุสามารถมองเห็นได้ชัดเจน เพื่อใช้สอยและอำนวยความสะดวก เช่น อาคาร บ้านเรือน เสื้อผ้า ยานพาหนะ ถนน เป็นต้น

๒.๒ สิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ใช่วัตถุจึงไม่อาจมองเห็นได้ แต่เป็นสิ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นตัวกำหนดให้คนในสังคมปฏิบัติตามเพื่อความเป็นระเบียบของการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา ข้อบังคับ กฎหมาย ระบบการศึกษา ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น

ความสำคัญของสิ่งแวดล้อม

มนุษย์ย่อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ผลที่เกิดกับสิ่งแวดล้อมไม่ว่าในลักษณะใด ย่อมจะส่งผลกระทบต่อมนุษย์ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม รวมถึงสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ด้วย วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในแต่ละยุคแต่ละสมัยย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของสิ่งแวดล้อม ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อมนุษย์อย่างมากมาย

ปัญหาของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และมีผลต่อสุขภาพอนามัย มูลฝอยหรือของเสียกำลังมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพราะสาเหตุจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชนซึ่งต้องจัดการและแก้ไขปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษ ที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดิน และอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไป เสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และ โรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น

สถานที่บางแห่งก็มีคนทิ้งขยะกันตามสะดวก โดยนำไปเทกองรวมกันไว้ริมทางเดินบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ทำให้มีการหมักหมมเน่าเปื่อยส่งกลิ่นเหม็นคลุ้ง บางครั้งอาจมองเห็นหนอนจำนวนมากมายไต่ยั้วเยี้ยออกมาจากกองขยะ ดูน่าขยะแขยง นอกจากนั้นกองขยะยังเป็นแหล่งชุมนุมของสัตว์นำโรคสารพัดชนิด เช่น ยุง แมลงวัน หนู แมลงสาบ ฯลฯ ยามที่ฝนตกลงมาน้ำฝนก็ชะเอาสิ่งสกปรกเน่าเหม็นในกองขยะ ไหลไปยังพื้นที่ใกล้เคียง และอาจจะไหลลงท่อระบายน้ำ และแม่น้ำลำคลองใกล้ ๆ อีกด้วย

การทิ้งขยะลงท่อระบายน้ำทำให้เกิดผลเสียอย่างร้ายแรง คือ ทำให้ท่อระบายน้ำอุดตัน เมื่อฝนตกก็ไม่สามารถระบายน้ำฝนได้ จึงเกิดสภาพน้ำท่วมขังตามถนนสายต่างๆ ตามตรอกซอกซอย และผลที่ตามมาก็คือการเดินทางไปมาตามเส้นทางเหล่านั้นลำบากขึ้น การจราจรก็ติดขัดและถนนหนทางอาจจะได้รับความเสียหาย ซึ่งเมื่อน้ำลดลงสู่สภาพปกติก็ต้องซ่อมแซมใหม่ ทำให้ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ

บ้านเรือนที่มีขยะมูลฝอยรกรุงรังอยู่ภายในบ้านเรือนบริเวณบ้าน นอกจากจะดูสกปรกไม่น่าดูอยู่แล้ว ก็ยังเป็นที่ชุมนุมของหนู แมลงวัน แมลงสาบ ซึ่งเป็นพาหะนำโรคทางเดินอาหารมาสู่คน และยังก่อความรำคาญให้อีกด้วย

เหตุที่ขยะมูลฝอยถูกจัดเป็นภาวะมลพิษของสิ่งแวดล้อมอีกอย่างหนึ่ง เพราะขยะมูลฝอย คือ สิ่งปฏิกูลที่เป็นของแข็ง โดยทั่วไปมักจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้หลายประการ เช่น ทำให้เกิดความสกปรกในดิน น้ำ อากาศ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลงวัน เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย ที่เกิดจากการทิ้งสิ่งของ ขยะมูลฝอยลงในแม่น้ำลำคลอง หรือเกิดจากการปล่อยน้ำเสียของโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ลงในแม่น้ำลำคลอง

๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เกิดจากการปล่อยก๊าซคาร์บอน ของโรงงานอุตสาหกรรม ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันจากการเผาขยะ เผาป่า เป็นต้น

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

วิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ

๑. ปัญหาขยะมูลฝอย เช่น

- ทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง
- ไม่มักง่ายทิ้งขยะในที่ต่าง ๆ
- หันมานิยมใช้ภาชนะใส่ของต่างๆที่สลายได้ง่าย แทนพลาสติกและโฟม
- ช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณชุมชนของตนเอง

๒. ปัญหาน้ำเน่าเสีย เช่น

- ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ไม่ทิ้งน้ำที่เสียลงในแม่น้ำ ลำคลอง
- ดูแลรักษาแม่น้ำ ลำคลองให้สะอาดอยู่เสมอ

๓. ปัญหาอากาศเป็นพิษ เช่น

- ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ไม่เผาป่า
- ใช้ยานพาหนะที่ไม่ปล่อยมลพิษทางอากาศ

พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพของส่วนรวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในหลาย ๆ ด้าน พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

๑. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในบ้าน มีดังนี้

๑.๑ ในการกำจัดแมลง เช่น ยุง มด ปลวก แมลงสาบ หนู และสัตว์นำโรคต่าง ๆ ในบ้าน ใช้วิธีการรักษาบ้านเรือนให้สะอาดไม่รกรุงรัง เพื่อไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์นำโรคดังกล่าวข้างต้น พยายามใช้สารเคมีในการกำจัดแมลงให้น้อยที่สุด เพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๒ ไม่ใช้ผงซักฟอกและน้ำยาทำความสะอาดต่าง ๆ มากเกินความจำเป็น

๑.๓ ไม่ทิ้งน้ำมันปรุงอาหาร นม เศษอาหาร ลงในท่อระบายน้ำ

๑.๔ ในการใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อ่านข้อแนะนำอย่างละเอียดและปฏิบัติตามข้อแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและสิ่งแวดล้อม

๑.๕ หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกและโฟม ซึ่งทำให้สิ่งแวดล้อมเสียหาย

๑.๖ นำถุงพลาสติกกลับมาใช้ใหม่

๑.๗ เก็บรวบรวมและกำจัดขยะในบ้านอย่างถูกวิธี และระวังไม่ให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม

๑.๘ ไม่เปิดวิทยุ โทรทัศน์ หรือเครื่องเสียงอื่นให้มีเสียงดังเกินไป

๑.๙ ไม่กระทำสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ

๑.๑๐ ไม่ระบายน้ำเสียจากบ้านเรือนลงในแหล่งน้ำสาธารณะ

๑.๑๑ ปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้าน

๒. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีดังนี้

๒.๑ ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ไม่ขีดเขียนที่ฝาผนังของห้องเรียน อาคารเรียน หรือรั้วโรงเรียนให้สกปรกเลอะเทอะ

๒.๒ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ไม่เด็ดใบไม้ ดอกไม้ หรือทำลายต้นไม้

๒.๓ ช่วยประหยัดพลังงานโดยการใช้น้ำ และไฟฟ้าอย่างประหยัด

๒.๔ ทิ้งขยะให้ถูกที่ โดยทิ้งลงในภาชนะรองรับขยะที่จัดไว้ ไม่ทิ้งขยะลงบนพื้นห้องเรียน ถนน หรือในสนาม

๒.๕ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียน ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ไม่ใช้โฟมหรือพลาสติก ควรใช้วัสดุธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ ใบตอง

๒.๖ ช่วยกันปลูกต้นไม้และดูแลรักษาต้นไม้ในบริเวณโรงเรียน

๓. พฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีดังนี้

๓.๑ ทิ้งขยะให้ถูกที่ ลงในภาชนะที่จัดไว้ในชุมชน โดยแยกขยะก่อนทิ้ง ของบางอย่างอาจนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เพื่อลดปริมาณขยะในชุมชน

๓.๒ ช่วยลดปัญหามลพิษทางอากาศในชุมชน โดยใช้จักรยานในการเดินทางแทนรถยนต์

๓.๓ ดูแลรักษาพื้นที่สาธารณะในชุมชน เช่น สวนหย่อม สนามเด็กเล่น ห้องน้ำ ห้องส้วมสาธารณะให้อยู่ในสภาพที่ดี

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนจะช่วยทำให้สิ่งแวดล้อมโดยรวมดีและส่งผลให้ทุกคนในชุมชนมีสุขภาพอนามัยดีด้วย

ที่มา : http://forfang.blogspot.com

การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ

การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคน โดยการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ ดังนี้

๑. เข้าร่วมกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทำความสะอาดและกำจัดขยะในโรงเรียนและชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาขยะมูลฝอย เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน เป็นต้น

๒. ช่วยกันทำป้ายรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เพื่อให้ข้อมูลและเตือนใจแก่ผู้พบเห็น ให้ช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

๓. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมทางด้านวัฒนธรรม เช่น กิจกรรมแห่เทียนพรรษา เป็นต้น

สรุป

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นที่สิ่งที่อยู่ร่วมกันมาโดยตลอด ถ้าดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีก็จะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งตนเองและส่วนรวม ดังนั้นจึงต้องช่วยกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน และในชุมชน

แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ......................................สกุล...เลขที่...............ชั้น...................

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงคือข้อใด
ก. สภาพแวดล้อมของครอบครัวและชุมชน
ข. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว
ค. คุณภาพการบริการของภาครัฐ
ง. พันธุกรรมของบุคคล

๒. การล้างมือให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคติดต่อต่อไปนี้ **ยกเว้น** ข้อใด
ก. เอดส์
ข. อหิวาตกโรค
ค. ไข้รากสาดน้อย
ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

๓. ถ้าเพื่อนของนักเรียนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. นำไปให้ครู
ข. รับมาเก็บไว้
ค. ปฏิเสธแล้วต่อว่า
ง. ปฏิเสธแล้วเดินหนี

๔. ปัญหาน้ำท่วมส่งผลอย่างไรต่อเศรษฐกิจของประเทศ
ก. เกิดโรคระบาด
ข. มีสัตว์น้ำเพิ่มขึ้น
ค. มีเส้นทางคมนาคมทางเรือเพิ่มมากขึ้น
ง. พื้นที่ทางการเกษตรเกิดความเสียหาย

๕. ก่อนนำขยะไปทิ้งในที่ทิ้งขยะของส่วนรวม นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. ย่อยขยะให้เป็นชิ้นเล็กๆ
ข. แยกขยะตามประเภท
ค. แยกขยะที่มีพิษไปทิ้งเท่านั้น
ง. ทิ้งขยะรวมกันแล้วมัดปากถุงให้แน่น

๖. ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียนมากที่สุด
ก. รับขนมจากคนแปลกหน้ามากิน
ข. คบกลุ่มเพื่อนที่เสพสารเสพติด
ค. บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด
ง. พ่อแม่ทะเลาะกัน

๗. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H๑N๑
ก. มีผู้เสียชีวิต
ข. ขายสัตว์ปีกไม่ได้
ค. ต้องล้างมืออยู่เสมอ
ง. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

๘. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ก. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี
ข. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน
ค. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย
ง. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น

๙. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
ก. เกิดโรคระบาด
ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น
ง. ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต

๑๐. วิธีป้องกันอันตรายจากภัยธรรมชาติที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด
ก. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างฐานะทางการเงิน
ข. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำนวนมากภายในประเทศ
ค. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดความสมดุล
ง. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติเฉพาะที่กำลังจะขาดแคลน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ข้อ	คำตอบ
๑	ก
๒	ก
๓	ง
๔	ง
๕	ข
๖	ข
๗	ก
๘	ค
๙	ก
๑๐	ค

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๑๒ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

............./........................../.............

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด	มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย	มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง
๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี	ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือ ไม่ส่งงาน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ..../ใบงาน...................................

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนรวม	พูดรายงานจากการสำรวจบริเวณโรงเรียน	การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม	ความตั้งใจในการเรียน	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									
๑๔									
๑๕									

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ..ผู้ประเมิน

.........../........................./............

แบบประเมินทักษะ

วิชา .... ชั้น ....
หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ..../ใบงาน...................................

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้ระดับคะแนนลงในตาราง ที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	**ชื่อ - สกุล**	**รายการประเมิน**						**สรุปผลการประเมิน**	
		การเชื่อมโยง	การสังเกต	การสำรวจ	กระบวนการคิดแก้ปัญหา	การนำความรู้ไปใช้	**รวมคะแนน ๑๕ คะแนน**	**ผ่าน**	**ไม่ผ่าน**
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									
๑๔									
๑๕									

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า *ผ่านเกณฑ์ประเมิน*

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน
.... / .... / ....

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน								สรุปผลการประเมิน	
		เอาใจใส่ต่อการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ	ปรับปรุงและพัฒนาการทำงานด้วยตนเอง	ทุ่มเททำงาน อดทน ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน	พยายามแก้ปัญหาและอุปสรรคในการทำงานให้สำเร็จ	ชื่นชมผลงานด้วยความภาคภูมิใจ	รวมคะแนน ๑๘ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑											
๒											
๓											
๔											
๕											
๖											
๗											
๘											
๙											
๑๐											

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ โรค และสมรรถภาพทางกาย เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

โรค การระบาดของโรค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พูดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- โรค และการระบาดของโรค
- การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค
- การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผนภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑ ใบความรู้ที่ ๒
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง โรค และสมรรถภาพทางกาย
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก เอดส์ ฯลฯ • นักเรียนอาสาสมัครเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นโรค
ขั้นสอน	• แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรค แล้วทำใบงานที่ ๐๑ อธิบายวิธีป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน และวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค รายงานผลงานจากการทำใบงานที่ ๐๑ • ตัวแทนนักเรียนแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการเป็นโรคแล้วไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์รักษา เช่น โรคท้องร่วง โรคไข้หวัด • นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ หัวข้อ โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ (H1N1) ในประเด็น สาเหตุและการติดต่อ อาการ การรักษา และการป้องกันแล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด นำเสนอผลงานแล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ • นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แล้วทดสอบสมรรถภาพทางกาย บันทึกผลการทดสอบส่งครู
ขั้นสรุป	• นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน แนวทางการป้องกันและสมรรถภาพทางกาย • นักเรียนนำความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจและผลของระดับคุณภาพมาปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง
วัดและประเมินผล	• สังเกตพฤติกรรม • ประเมินผลงาน • ทดสอบสมรรถภาพทางกาย • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๒

เรื่อง โรค และสมรรถภาพทางกาย บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และภาษาไทย เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- โรค การระบาดของโรค การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- พูดรายงานเรื่องหรือประเด็นที่ศึกษาค้นคว้าจากการฟัง การดู และการสนทนา

จุดประสงค์

ความรู้

๑. วิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรคและเสนอแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทยได้

ทักษะ

๑. ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันได้

๒. ทดสอบและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถามเกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก เอดส์ ฯลฯ

๒. นักเรียนอาสาสมัครเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นโรค เช่น ไข้หวัด ปวดท้อง ฯลฯ ครูถามว่าโรคที่นักเรียนเป็นเป็นโรคติดต่อหรือไม่ นักเรียนมีวิธีการดูแลรักษาโรคอย่างไร

ขั้นสอน

๓. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง โรค แล้วทำใบงานที่ ๐๑ อธิบายวิธีป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน และวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค

๔. นักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานผลงานจากการทำใบงานที่ ๐๑ แล้วแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๕. นำผลงานนักเรียนติดไว้ที่หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๖. ตัวแทนนักเรียนออกมาหน้าชั้น แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการเป็นโรคแล้วไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์รักษา เช่น โรคท้องร่วง โรคไข้หวัด

๗. นักเรียนกลุ่มเดิม ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ หัวข้อ โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ($H_๑N_๑$) ในประเด็น สาเหตุและการติดต่อ อาการ การรักษา และการป้องกันแล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่

๘. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นำผลงานนักเรียนติดไว้ที่หน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ผนังห้อง

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๙. นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แล้วฝึกสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น ฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ฯลฯ

๑๐. ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน หรือนัดหมายทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนนอกเวลาเรียน นักเรียนบันทึกผลการทดสอบส่งครู

ขั้นสรุป

๑๑. นักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคที่พบบ่อยในปัจจุบัน แนวทางการป้องกันและสมรรถภาพทางกาย

๑๒. นักเรียนนำความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจและผลของระดับคุณภาพมาปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเอง

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ใบความรู้
๒. ใบงาน
๓. กระดาษชาร์ท
๔. สีเมจิก
๕. บันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. แสดงบทบาทสมมติ
๒. นำเสนอผลงาน
๓. พูดรายงาน
๔. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เรื่อง โรคผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค และแนวทางป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบในประเทศไทย
๒. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. สังเกตพฤติกรรม
๒. ตรวจผลงาน
๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๔. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เครื่องมือ

๑. แบบสังเกตพฤติกรรม
๒. แบบประเมินผลงาน
๓. บันทึกการทดสอบสมรรถภาพ
๔. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินพฤติกรรม/ผลงาน/การทดสอบสมรรถภาพ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

★★★★★★ | บ ๒.๓/ผ ๒-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง โรคและการป้องกันโรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายวิธีป้องกันโรคที่พบบ่อยในชีวิตประจำวัน และวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค

โรค	วิธีป้องกันโรค	ผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโรค
โรคไข้หวัด		
โรคไข้เลือดออก		
โรคเอดส์		
โรคท้องร่วง		

ชื่อ..สกุล..เลขที่...........ชั้น................

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง โรค

โรค เป็นสภาวะผิดปกติของร่างกายหรือจิตใจของสิ่งมีชีวิตซึ่งทำให้การทำงานของร่างกายเสียไปหรืออาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต โรคยังอาจหมายถึงภาวะการทำงานของร่างกายซึ่งทำให้เกิดอันตรายแก่ตัวเอง ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นอาการหรืออาการแสดงต่อโรคนั้น ๆ

ในมนุษย์ คำว่าโรคอาจมีความหมายกว้างถึงภาวะใด ๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่ผิดปกติ ความกังวลใจ ปัญหาสังคม หรือถึงแก่ความตาย ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ได้รับผลหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โรคอาจถูกใช้เพื่อเรียกการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการ พฤติกรรมเบี่ยงเบน และการเปลี่ยนแปรที่ผิดปกติของโครงสร้างหรือหน้าที่การทำงานในประชากรมนุษย์

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดหรือติดต่อจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังอีกสิ่งมีชีวิตหนึ่งได้ โดยไม่จำกัดว่าสิ่งมีชีวิตนั้นจะเป็นมนุษย์หรือไม่ก็ตาม โรคติดต่ออาจสามารถแพร่ไปสู่สิ่งมีชีวิตอื่นได้โดยการสัมผัสโดยตรง การสูดดมหายใจเอาเชื้อโรคที่แพร่จากผู้ป่วย การรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มที่มีเชื้อปนอยู่ หรือแม้แต่ผ่านตัวกลางที่เรียกว่าพาหะ หากโรคติดต่อนั้น ๆ มีการแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็วสู่ชุมชนที่มีประชากร จำนวนมาก โรคดังกล่าวก็กลายเป็นโรคระบาด

สาเหตุของการเกิดโรค

๑. เกิดจากภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ
๒. พักผ่อนไม่เพียงพอ
๓. ไม่ค่อยออกกำลังกาย
๔. รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และรับประทานอาหารไม่ครบ ๕ หมู่
๕. อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วย
๖. เกิดจากกรรมพันธุ์
๗. อากาศและอุณหภูมิ

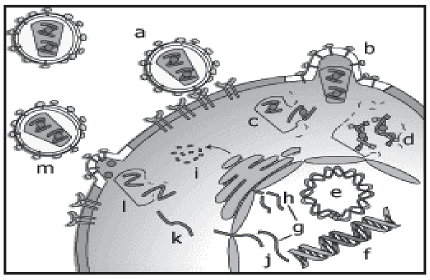
โรคติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญในปัจจุบัน

โรคเอดส์

โรคเอดส์ หรือ AIDS มีชื่อเต็มว่า (Acquired Immune Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการของโรคที่ภาวะร่างกายมีภูมิคุ้มกันลดลง ที่เรียกว่า โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง

สาเหตุของโรค

เกิดจากเชื้อไวรัส ที่มีชื่อว่า HIV ย่อมาจากคำว่า Human immunodeficiency Virus ซึ่งมีขนาดเล็กมาก สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เชื้อไวรัส HIV จะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลง



เชื้อเอชไอวีที่ก่อให้เกิดโรคเอดส์

การติดต่อ

๑. ติดต่อทางการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อโรคเอดส์
๒. ติดต่อกันทางเลือด เช่น การรับเลือดของคนที่มีเชื้อเอดส์
๓. การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๔. การใช้ของมีคม เช่น การใช้มีดโกนอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๕. จากมารดาสู่ทารกในครรภ์

โรคเอดส์ไม่สามารถติดต่อด้วยวิธีดังนี้

๑. การใช้ห้องน้ำร่วมกัน
๒. การพูดคุย
๓. การสัมผัส
๔. การถูกแมลงหรือยุงกัด
๕. ใช้น้ำหรือว่ายน้ำในสระน้ำเดียวกัน
๖. รับประทานอาหาร
๗. ไอจามรดกัน

การป้องกันโรค

๑. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
๒. ไม่มีเพศสมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ
๓. ไม่ใช้ของมีคมร่วมกับคนที่มีเชื้อ
๔. ไม่รับเลือดของคนที่เป็นเอดส์
๕. ไม่ใช้เข็มสักบนผิวหนัง

โรคไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค โรคนี้มักเกิดกับเด็กเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และพบมากในช่วงฤดูฝน

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

๑. การอาศัยอยู่ใกล้บริเวณแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายและอยู่ในสถานที่ที่มียุงลายอาศัยอยู่
๒. ไม่มีการฉีดยาพ่นสารเคมีกำจัดยุงลายทำให้ยุงลายมากัดคนได้
๓. การถูกยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคจากผู้ป่วยไข้เลือดออกกัด

อาการของโรค

เริ่มจากมีอาการไข้และมีไข้ขึ้นสูงติดต่อกัน ๓ – ๔ วัน หายใจหอบ บางรายมีจุดแดงหรือผื่นขึ้นตามแขน ขา และลำตัว หรือมีรอยช้ำตามผิวหนัง บางรายอาจอาเจียน หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ เนื่องจากมีเลือดออกในระบบทางเดินอาหาร สำหรับในรายที่รุนแรงอาจช็อกและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

แนวทางการป้องกันโรค

๑. ทำลายแหล่งเพาะพันธ์ยุงลาย โดยทำลายแหล่งน้ำที่ยุงจะไปวางไข่และฉีดพ่นสารเคมีกำจัดยุงลาย
๒. หลีกเลี่ยงการไปอยู่สถานที่หรือแหล่งที่มียุงลายอาศัยอยู่
๓. ระวังตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด ซึ่งยุงลายมักออกหากินในเวลากลางวัน
๔. เมื่อสงสัยว่ามีอาการของโรค ควรไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

ผลกระทบจากการเกิดโรคต่าง ๆ

๑. เป็นภาระให้คนในครอบครัวต้องดูแลถ้าเป็นโรคติดต่ออาจทำให้โรคติดต่อไปยังสมาชิกคนอื่นได้
๒. ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยทรมานจากการเป็นโรค
๓. จิตใจหดหู่ วิตกกังวล จากการเป็นโรค
๔. เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและเสียเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ไข้หวัดใหญ่ H๑N๑

ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์เอ (H๑N๑) หรือไข้หวัด ๒๐๐๙ เป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ของมนุษย์ เกิดขึ้นจากการผสมข้ามสายพันธุ์กันของไข้หวัดนก ไข้หวัดหมู และไข้หวัดใหญ่ของมนุษย์ เชื้อจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก และน้ำลายของผู้ป่วย ซึ่งจะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยการไอ จามรดกันในระยะใกล้ชิด หรือติดจากมือหรือสิ่งของที่มีเชื้อปะปนอยู่ ซึ่งหากเราจับโดนเชื้อเหล่านั้น แล้วเผลอเอามือมาขยี้ตา จมูก หรือหยิบอาหารเข้าปาก ก็อาจติดเชื้อไข้หวัด H๑N๑ ได้

อาการของโรค

เชื้อไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ จะมีระยะฟักตัวอยู่ในร่างกายเราประมาณ ๑ สัปดาห์ จากนั้นผู้ติดเชื้อจะเริ่มมีอาการของไข้หวัดใหญ่ให้เห็น แต่อาการไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ จะมีความรุนแรงมากกว่า โดยอาจสังเกตอาการไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ ได้ดังนี้

- มีไข้สูงราว ๓๘ องศาเซลเซียส หรือมากกว่านี้
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ
- ไอ และมีเสมหะ
- มีน้ำมูก
- ปอดบวม
- เบื่ออาหาร

- ท้องเสีย (ในบางราย)
- คลื่นไส้ (ในบางราย)
- อาเจียน (ในบางราย)

การรักษา

การรักษาโรคไข้หวัดใหญ่จะรักษาแบบประคับประคองโดยให้รับประทานยาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ หรือยาลดน้ำมูก ในผู้ป่วยบางรายที่มีอาการรุนแรงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงจะใช้ยาต้านเชื้อไวรัส ซึ่งก็คือยาอะแมนตาดีน (Amantadine) และยาไรแมนตาดีน (rimantadine) ปัจจุบันมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ H๑N๑ ที่แนะนำให้ฉีดทุกปี ปีละ ๑ ครั้ง

การป้องกันโรค

๑. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

๒. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ โดยเฉพาะหลังการไอ และจาม

๓. ควรใช้ผ้าเช็ดหน้า ทิชชู ปิดปากและจมูก เวลาไอหรือจาม

๔. หลีกเลี่ยงการสัมผัส ตา จมูก ปาก หลังจากสัมผัสกับผู้ต้องสงสัยว่าป่วย

๕. ผู้ป่วยควรพักอยู่ที่บ้าน ไม่ควรออกไปพบกับผู้คนจำนวนมาก เช่น ที่ทำงาน แหล่งชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล

๖. สวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีให้แนบสนิท โดยเฉพาะหากต้องอยู่ในที่ชุมชน หรือเป็นช่วงที่มีการระบาดของโรค

๗. หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของเครื่องใช้ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดมือร่วมกับผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

วิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย "๑๐ อ" ดังนี้

๑. อาหาร รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายทุกมื้อและทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว

๒. อนามัย หมั่นดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย รวมทั้งสุขภาพปากและฟันของตนเอง อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งรู้จักสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง เมื่อพบความผิดปกติ ต้องรีบปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครู เพื่อแก้ไขให้ถูกต้องป้องกันไม่ให้รุนแรงต่อไป

๓. ออกกำลังกาย ต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ - ๕ วัน ครั้งละ ๒๐ - ๔๐ นาที และเน้นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา

๔. อุจจาระ ควรฝึกขับถ่ายอุจจาระ ให้ถ่ายอุจจาระเป็นประจำ วันละ ๑ ครั้ง ควรป้องกันการท้องผูก โดยการรับประทานผักและผลไม้ และดื่มน้ำสะอาดมากๆ

๕. อากาศดี ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก โดยการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและในโรงเรียน ให้มีการถ่ายเทอากาศได้ดีไม่อับทึบ ในห้องนอนควรเปิดประตูหน้าต่างให้แสงแดดส่องเข้าถึง

๖. อุบัติเหตุ ต้องมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในการป้องกันอุบัติเหตุ เช่น เดินข้ามถนนในทางข้าม ไม่เล่นโลดโผนจนเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

๗. อารมณ์ ต้องทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๘. งานอดิเรก รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการทำงานอดิเรกหลายอย่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพิ่มรายได้

๙. ความอบอุ่น คือ ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ทำให้เกิดความรักความอบอุ่นในครอบครัว นอกจากนั้น ควรมีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู อาจารย์ และคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

๑๐. อนาคต คือ การกำหนดเป้าหมายในอนาคตให้ชัดเจน และมีความเป็นไปได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง และพยายามปฏิบัติตนตามวิธีการที่ถูกต้องที่จะบรรลุเป้าหมายในอนาคตนั้น

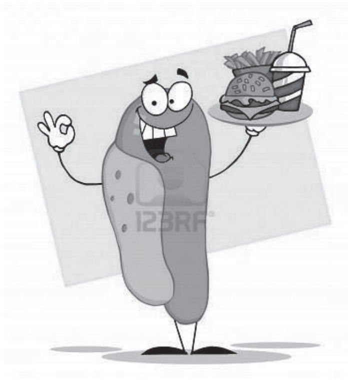
วิธีการปฏิบัติเพื่อการป้องกันโรค ประกอบด้วย

๑. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ เกิดเป็นโรคหรือเกิดการเจ็บป่วย เป็นการปฏิบัติในภาวะปกติ ที่ยังไม่เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามวิธีการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้นและการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ได้รับเชื้อโรคและสารก่อโรค เช่น ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ โดยล้างอย่างถูกวิธี และการไปรับวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ตามกำหนดเวลาที่เหมาะสม

๒. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่รุนแรงขึ้นเป็นการปฏิบัติ ในขณะที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรค เพื่อป้องกันโรคไม่ให้รุนแรงมากขึ้น เช่น การปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด ร่วมกับการปฏิบัติตัวในการส่งเสริมสุขภาพ (ดังกล่าวข้างต้น) เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จะได้หายจากการเจ็บป่วยโดยเร็ว

๓. การปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคซ้ำอีก และเพื่อให้ฟื้นคืนสภาพปกติโดยเร็ว เป็นการปฏิบัติภายหลังจากที่หายจากอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคนั้นแล้ว เพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคนั้นอีก และเพื่อฟื้นฟูสภาพให้กลับเป็นปกติโดยเร็ว ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายหรือทำงานหนักหรือหักโหมมากเกินไป เป็นต้น

จึงกล่าวได้ว่า การจะมีสุขภาพที่ดีนั้นจะต้องปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ เมื่อเกิดเป็นโรคหรือเจ็บป่วยจะต้องปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้องด้วย



ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมหรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นระยะเวลายาวนานติดต่อกัน โดยไม่เกิดความเหนื่อยล้าหรืออ่อนเพลียจนเกินไป และสามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ได้แก่

๑. ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร ฯลฯ

๒. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว

๓. ทำให้รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น

๔. ช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ คือ ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีระวิทยาด้านต่าง ๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุมาจากภาวการณ์ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีและมีชีวิตที่ดี ความสามารถดังกล่าวสามารถปรับปรุง พัฒนาได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงช่วยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงและเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรง สามารถประกอบภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

การเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย คือ การฝึกหรือการออกกำลังในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเน้นองค์ประกอบต่าง ๆ ของสมรรถภาพทางกายให้เกิดการพัฒนาขึ้น ยกตัวอย่างเช่น

การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

๑. การยกน้ำหนักโดยใช้น้ำหนักมากจำนวนครั้งน้อย

๒. การฝึกโดยการใช้เครื่องมือ Isokinetic Weight

๓. การฝึกวิ่งเร็วในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร

๔. การลุก – นั่งเร็ว ภายใน ๓๐ วินาที

๕. ดึงข้อของชายหรือการงอแขนห้อยตัวของหญิง

๖. ดันพื้น

การฝึกเพื่อการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

๑. การวิ่งระยะไม่เกิน ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิงหรือ ๑๐๐ เมตร สำหรับชาย หรือวิ่งไม่เกิน ๖ นาทีขึ้นไป

๒. วิ่งจ๊อกกิ้ง คือการวิ่งในระดับความเร็วเท่ากันทุกระยะความเร็วประมาณ ๑๐ – ๑๒ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง เป็นเวลา ๑๐ – ๒๕ นาที

๓. การเต้นแอโรบิค

๔. การว่ายน้ำระยะไกล

๕. การยกน้ำหนักที่ใช้น้ำหนักน้อยจำนวนครั้งมาก

การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

๑. การยืดกล้ามเนื้อในท่าต่าง ๆ

๒. การกายบริหารที่มีการเคลื่อนที่ หรือหมุนข้อต่อในร่างกาย

การควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม

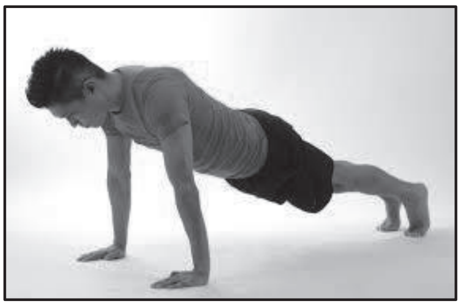
๑. ออกกำลังกายที่ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน คือการออกกำลังกายเบาแต่ใช้เวลานาน เช่น วิ่งจ๊อกกิ้ง เต้นแอโรบิค เป็นต้น เพื่อขจัดพลังงานที่เหลือให้หมดไปในร่างกาย แทนที่จะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย

๒. ควบคุมการรับประทานอาหารให้ได้รับไขมันพอดี ไม่มากจนเกินไป

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ จะทำให้ได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตน ซึ่งการทดสอบสมรรถภาพทางกายควรทดสอบด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานหนักได้ดีในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

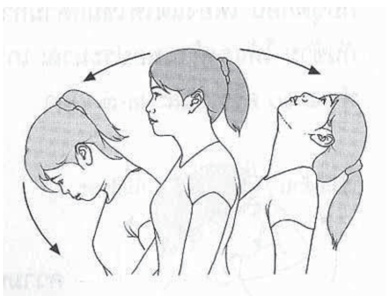


๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานลักษณะเดียวกันซ้ำ ๆ ได้เป็นเวลานาน เช่น การดันพื้น เป็นต้น

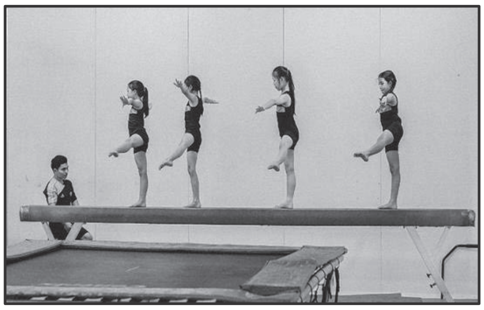
๓. ความทนทานของระบบหมุนเวียนเลือด หมายถึง ความสามารถของระบบหมุนเวียนเลือด ที่จะทำงานได้นาน เหน็ดเหนื่อยช้า จะกลับคืนสู่ปกติได้เร็ว เช่น การวิ่งมาราธอน เป็นต้น

๔. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อจะปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วจนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่โดยแรง เช่น ดัน ดึง

๕. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เช่น การก้ม เงย เอียงซ้าย ขวา เป็นต้น



๖. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากแห่งหนึ่งไปยังอีกแห่งหนึ่งตามแนวตรงในระยะเวลาอันสั้น เช่น การวิ่งระยะสั้น ๕๐ เมตร เป็นต้น



๗. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกาย อยู่บนตำแหน่งที่สมดุลขณะประกอบกิจกรรม เช่น การเดินบนสะพานไม้แผ่นเดียว การยืนเท้าเดียว เป็นต้น

๘. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางโดยเร็วและตรงเป้าหมาย เช่น วิ่งกลับตัว วิ่งเก็บของ วิ่งเปี้ยว เป็นต้น

๙. ความสัมพันธ์ระหว่างมือ – ตา – เท้า หมายถึง ความสามารถของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา หรือเท้ากับตาที่กระทำต่อวัตถุ เช่น การขว้าง การปาเป้า เป็นต้น

เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในชั้นนี้ ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความเร็ว

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อบอกให้ เข้าที่ ให้นักเรียนยืนให้ปลายเท้าซ้ายหรือขวาจรดเส้นเริ่มไม่ต้องย่อตัวในการออกวิ่ง เมื่อได้รับสัญญาณปล่อยตัวให้ออกวิ่งเต็มที่ให้ถึงเส้นชัย

๒. ให้ทดสอบ ๒ ครั้ง แล้วบันทึกเวลาที่ดีที่สุด

๒. ยืนกระโดดไกล จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขา

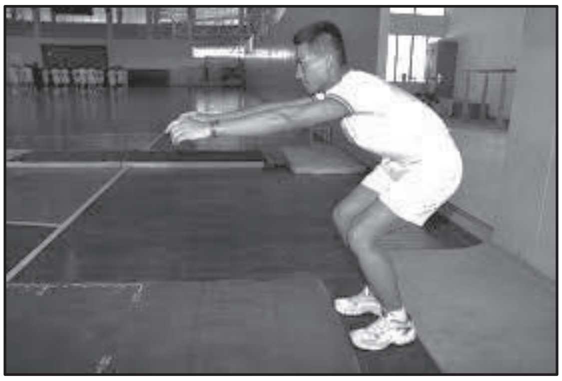
วิธีปฏิบัติ

๑. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่หลังเส้นเริ่ม

๒. ซ้อมเหวี่ยงแขนและก้มตัวไปข้างหน้า เมื่อได้จังหวะก็กระโดดไปข้างหน้าอย่างแรงและให้ไกลที่สุด ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกผลครั้งที่ดีที่สุด

๓. วัดระยะจากเส้นเริ่มไปยังรอยส้นเท้าที่ใกล้ที่สุด

๔. ถ้าลงสู่พื้นแล้วเสียหลักหงายหลัง มือแตะพื้น ให้ปฏิบัติใหม่



๓. วิ่งกลับตัว จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทาง

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อสั่ง เข้าที่ ให้นักเรียนยืนหลังเส้นเริ่ม ให้ปลายเท้าจรดเส้นเตรียมตัวออกวิ่ง

๒. เมื่อสั่ง ไป ให้วิ่งไปยังเส้นหลังเก็บไม้ที่วางอยู่ในวงกลมท่อนหนึ่งแล้ววิ่งกลับไปวางท่อนไม้ลงหลังเส้นเริ่มและวิ่งกลับไปหยิบไม้อีกท่อนหนึ่งที่เหลือ นำกลับมามาวางหลังเส้นเริ่ม เช่นกัน

๓. จับเวลาตั้งแต่ออกวิ่งจนถึงขณะวางท่อนไม้ท่อนที่สองลงหลังเส้นเริ่ม

๔. ให้ปฏิบัติ ๒ ครั้ง บันทึกเฉพาะเวลาที่ทำได้ดีที่สุด

๔. งอตัวข้างหน้า จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความอ่อนตัว

วิธีปฏิบัติ

๑. นำไม้บรรทัดมาวางบนโต๊ะให้ชิดขอบโต๊ะหรือเก้าอี้ แล้วให้นักเรียนยืนบนโต๊ะหรือเก้าอี้ โดยให้เท้าชิดกัน ปลายเท้าจรดไม้บรรทัด

๒. ก้มตัว เข่าตึง นิ้วทั้งสิบชิดติดกัน

๓. ก้มตัวลงให้มากที่สุดแล้วอ่านตัวเลขจากปลายนิ้วกลางกับไม้บรรทัด

๔. ขณะก้มไหล่ทั้งสองต้องอยู่ในระดับเดียวกัน จะเอียงข้างหนึ่งข้างใดไม่ได้

๕. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีปฏิบัติ

๑. ให้นักเรียนจับคู่ให้คนหนึ่งนอนหงาย เท้าทั้งสองห่างกัน ๓๐ เซนติเมตร เข่างอ ตั้งฉากเป็นมุมฉาก มือสอดประสานกันที่ท้ายทอยหรือไขว้ทาบไว้ที่หน้าอก

๒. ให้อีกคนหนึ่งใช้มือทั้งสองกดหลังเท้าผู้นอนไว้

๓. สัญญาณ เริ่ม ผู้นอนลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มศีรษะลงระหว่างเข่าทั้งสองพร้อมกับหุบศอก ไปข้างหน้า แล้วกลับลงนอนให้หลังแตะพื้นนับ ๑ ครั้ง

๔. ในเวลา ๓๐ วินาที นับจำนวนครั้งแล้วบันทึก

๖. ดันพื้น จุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อแขน

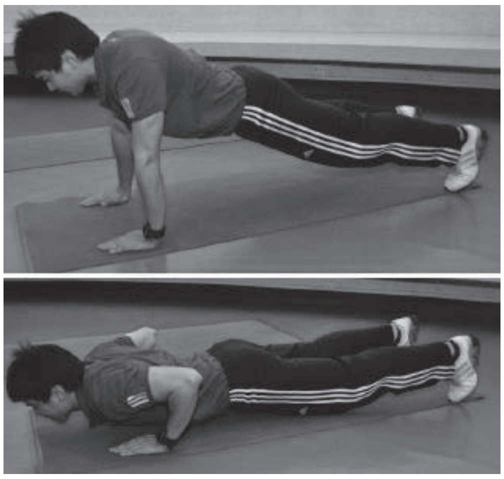
วิธีปฏิบัติ

๑. นอนคว่ำมือเท้าพื้นห่างกันประมาณเท่ากับช่วงไหล่ ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า

๒. ชายขาเหยียดตึงปลายเท้าชิดกัน ใช้ปลายเท้าเท่านั้นถูกพื้น หญิงใช้เข่าทั้งสองถูกพื้นและยกเท้าขึ้น

๓. สัญญาณ เริ่ม ให้ยุบข้อศอกและลำตัวลงขนานกับพื้น ให้หน้าอกแตะพื้นได้แต่ห้ามพักอก แล้วเหยียดแขนยกลำตัวขึ้นสู่ท่าเดิม นับ ๑ ครั้ง

๔. ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นับจำนวนครั้งที่ทำได้ แล้วจดบันทึก



ตัวอย่างแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วันที่................เดือน...............................พ.ศ....................
ชื่อ – นามสกุล..อายุ..............ปี ชั้น.................
เพศ.............................ส่วนสูง.............................เซนติเมตร น้ำหนัก.......................กิโลกรัม

รายการ	ผลการทดสอบ
๑. วิ่ง ๕๐ เมตร	....วินาที
๒. ยืนกระโดดไกล	....เซนติเมตร
๓. วิ่งกลับตัว	....วินาที
๔. งอตัวข้างหน้า	....เซนติเมตร
๕. ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที	....ครั้ง
๖. ดันพื้น	....ครั้ง

หมายเหตุ นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
ถ้าผลการทดสอบต่ำกว่าเกณฑ์ให้นำมาปรับปรุงแก้ไข

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....
หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ..../ใบงาน..................................

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน						สรุปผลการประเมิน	
		การร่วมกิจกรรม	การทำงานรายบุคคล	การทำงานรายกลุ่ม	การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									
๑๔									
๑๕									

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๑๕ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน
............/....................../............

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนแล้วเติมคะแนนลงในช่องตามความสามารถของผู้เรียน
ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๑๒ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								
๖								

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

............./........................../.............

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด	มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย	มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง
๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี	ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวยและมีซ้ำๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือไม่ส่งงาน

แบบประเมินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน							สรุปผล การประเมิน	
		วิ่ง ๕๐ เมตร	ยืนกระโดดไกล	วิ่งกลับตัว	งอตัวข้างหน้า	ลุก – นั่ง ๓๐ วินาที	ดันพื้น	รวมคะแนน ๖๐ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑										
๒										
๓										
๔										
๕										
๖										
๗										
๘										
๙										
๑๐										
๑๑										
๑๒										
๑๓										
๑๔										
๑๕										

เกณฑ์การประเมิน ได้คะแนน ๔๒ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ.....................................ผู้ประเมิน

............/................................/...............

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น....................................

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมด้านมีวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ ภัยธรรมชาติ เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

ภัยธรรมชาติ สาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกายจิตใจและสังคม และวิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ภัยธรรมชาติ
- สาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ
- ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ
- วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- แผ่นภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ภัยธรรมชาติ
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• นักเรียนดูภาพภัยธรรมชาติและอภิปรายซักถามเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่พบในประเทศไทย
ขั้นสอน	• ครูซักถาม นักเรียนตอบ เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ มนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไร • แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภัยธรรมชาติ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ ศึกษาเรื่อง ภัยแล้ง กลุ่มที่ ๒ ศึกษาเรื่อง อุทกภัย กลุ่มที่ ๓ ศึกษาเรื่อง วาตภัย สรุปเป็นแผนผังความคิดในประเด็นสาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ • ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่เกิดในท้องถิ่นของนักเรียน นักเรียนเล่าประสบการณ์และผลกระทบจากภัยธรรมชาติ • นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในประเด็นผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และทำใบงานที่ ๐๑ ภัยธรรมชาติ • นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในประเด็นการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด
ขั้นสรุป	• ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ • นักเรียนสรุปองค์ความรู้ลงในสมุด ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้เพื่อให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
วัดและประเมินผล	• ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง ภัยธรรมชาติ บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- ภัยธรรมชาติ สาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ ผลกระทบจากภัยธรรมชาติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา และวิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ
- การวาดแผนผังความคิด

จุดประสงค์

ความรู้

๑. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติได้

๒. วิเคราะห์ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจและสังคมได้

๓. ระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติได้

ทักษะ

๑. ปฏิบัตฺตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติได้

๒. การให้เหตุผล

๓. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. นักเรียนดูภาพภัยธรรมชาติและอภิปรายซักถามเกี่ยวกับภัยธรรมชาติ เช่น การเกิดน้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุลมแรง ไฟไหม้ ฯลฯ

๒. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่พบในประเทศไทยมีอะไรบ้าง

ขั้นสอน

๓. ครูซักถาม นักเรียนตอบ เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ มนุษย์มีส่วนเกี่ยวข้องกับภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไร

๔. แบ่งกลุ่มนักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ภัยธรรมชาติ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ศึกษาเรื่อง ภัยแล้ง

กลุ่มที่ ๒ ศึกษาเรื่อง อุทกภัย

กลุ่มที่ ๓ ศึกษาเรื่อง วาตภัย

สรุปเป็นแผนผังความคิดในประเด็นสาเหตุของการเกิดภัยธรรมชาติ ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่

๕. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒ – ๓)

๖. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับภัยธรรมชาติที่เกิดในท้องถิ่นของนักเรียน นักเรียนเล่าประสบการณ์และผลกระทบจากภัยธรรมชาติ

๗. นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในประเด็นผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และทำใบงานที่ ๐๑ ภัยธรรมชาติ

๘. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในประเด็นการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่ แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๙. นำผลงานทุกชิ้นติดหน้าชั้นเรียน/ป้ายนิเทศ/ ผนังห้อง

ขั้นสรุป

๑๐. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ นักเรียนสรุปองค์ความรู้ลงในสมุด

๑๑. ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้เพื่อให้ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. ภาพภัยธรรมชาติ

๒. ใบความรู้

๓. กระดาษชาร์ท สีเมจิก

๔. ใบงาน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. เขียนแผนผังความคิด

๒. บันทึกสรุปองค์ความรู้

วิธีการวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ ผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม และวิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิธีการ

๑. ตรวจผลงาน

๒. สังเกตพฤติกรรม

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินผลงาน

๒. แบบสังเกตพฤติกรรม

๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

เกณฑ์การประเมิน

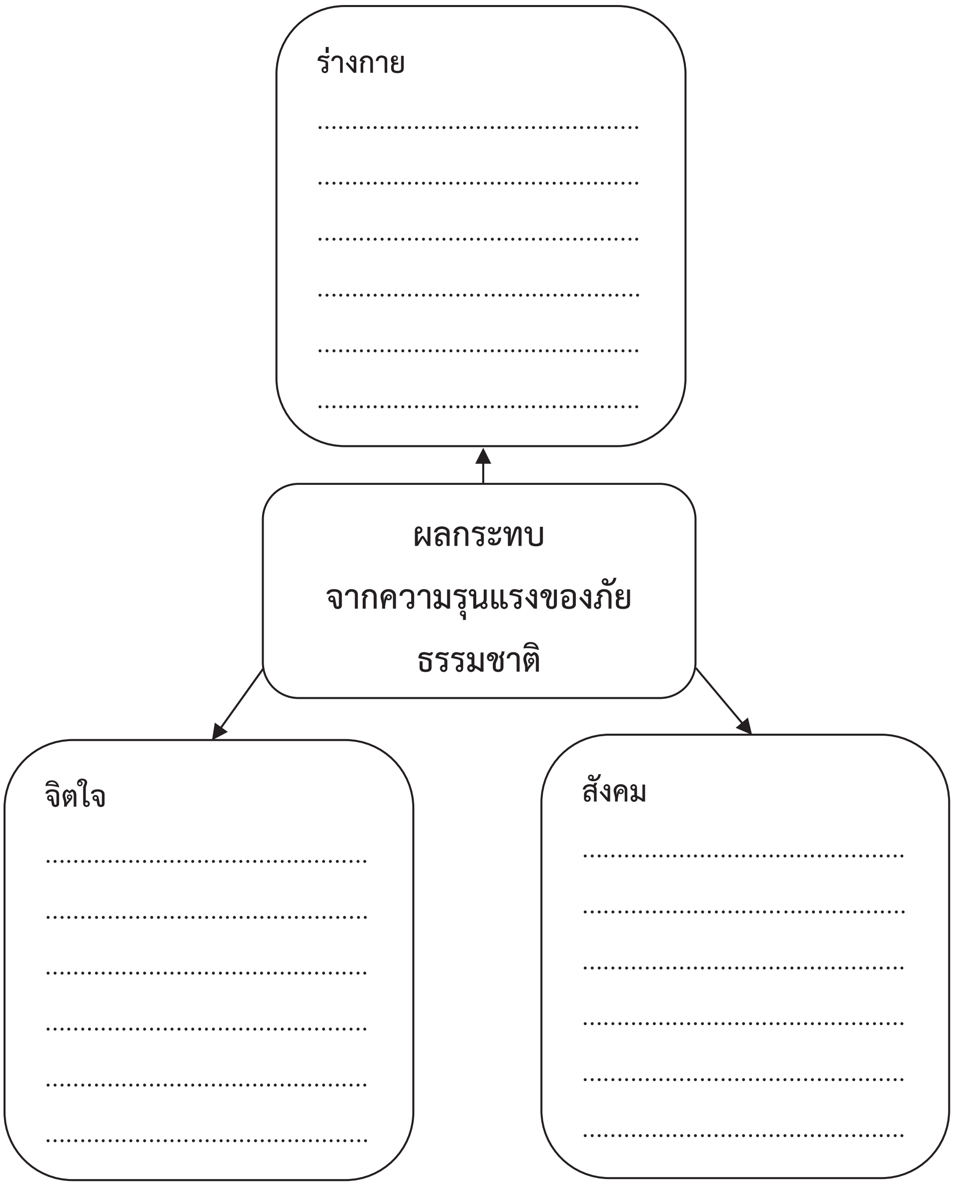
๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม ได้คะแนนตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน

ป ๒.๓/ผ ๓-๐๑

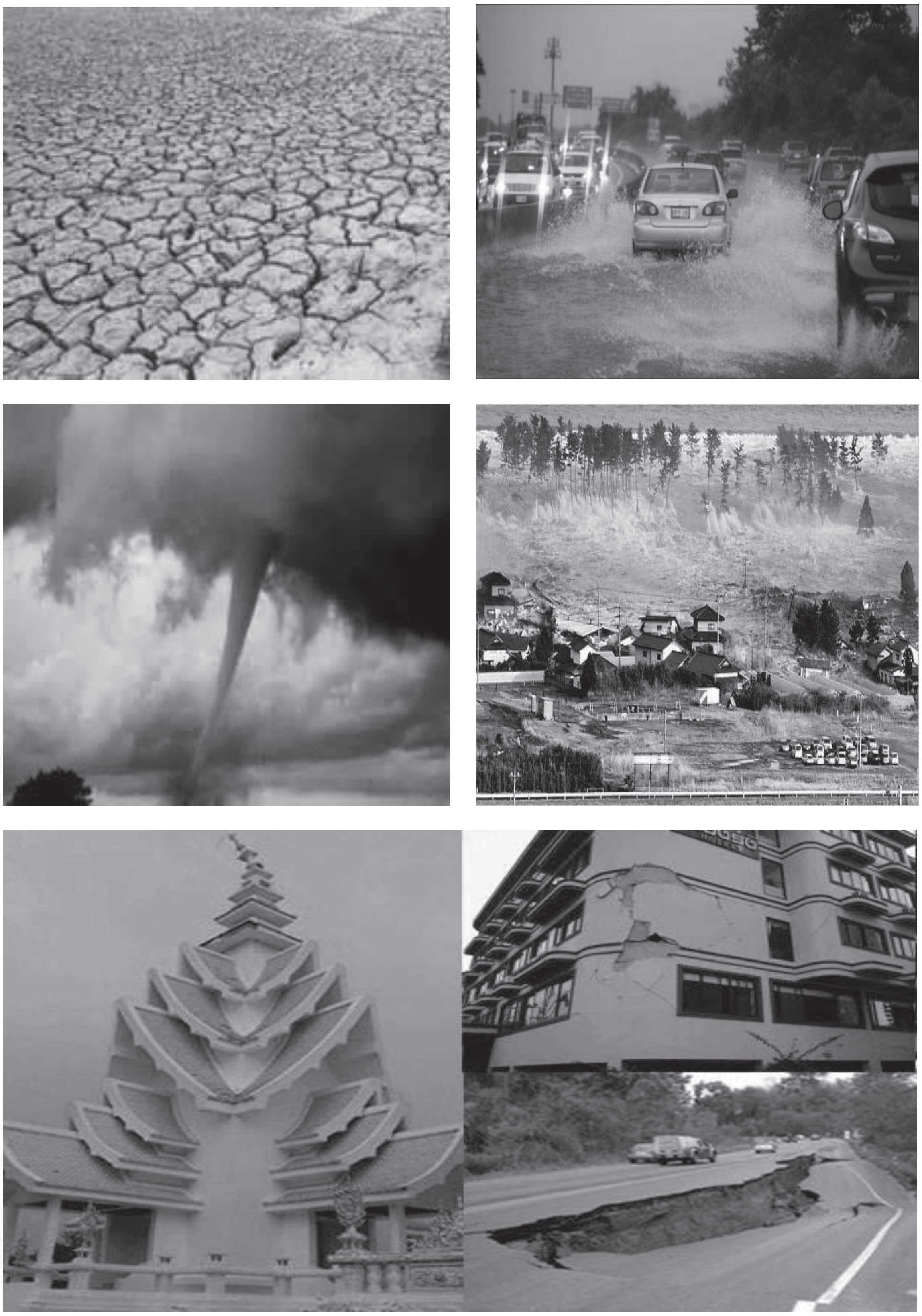
ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง ภัยธรรมชาติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงผลกระทบจากความรุนแรงของภัยธรรมชาติ



ชื่อ...สกุล..เลขที่..........ชั้น................

ภาพภัยธรรมชาติ



ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง ภัยธรรมชาติ

ลักษณะของภัยธรรมชาติ

ภัยธรรมชาติ หมายถึง ภัยอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และมีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ของมนุษย์

ประเภทของภัยธรรมชาติ

๑. อุทกภัย
๒. วาตภัย
๓. แผ่นดินไหว
๔. พายุฝนฟ้าคะนอง
๕. ภูเขาไฟระเบิด
๖. แผ่นดินถล่ม
๗. อัคคีภัย
๘. ภัยแล้ง
๙. ไฟป่า

อุทกภัย คือ ภัยและอันตรายที่เกิดจากสภาวะน้ำท่วมหรือน้ำท่วมฉับพลัน มีสาเหตุมาจากการเกิดฝนตกหนักหรือฝนต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องมาจาก หย่อมความกดอากาศต่ำ พายุหมุนเขตร้อน (ได้แก่ พายุดีเปรสชั่น พายุโซนร้อน พายุไต้ฝุ่น) ร่องมรสุมหรือร่องความกดอากาศต่ำ ลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ

วาตภัย คือ ภัยธรรมชาติซึ่งเกิดจาก พายุลมแรง เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุโซนร้อน พายุดีเปรสชั่น พายุฤดูร้อน เป็นต้น

แผ่นดินไหว คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติชนิดหนึ่งที่พื้นดินมีการสั่นไหว ด้วยอิทธิพลบางอย่าง ที่อยู่ใต้ผิวโลก ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คลื่นใต้แผ่นดินจะพุ่งไปสู่บริเวณทุกส่วนของโลก และถ้าการสั่นไหวของแผ่นดินรุนแรง อุปกรณ์ตรวจจับคลื่นที่อยู่ห่างไกลออกไปนับหมื่นกิโลเมตร ก็ยังสามารถรับคลื่นแผ่นดินไหวได้

วิธีปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ

ประเภทของภัยธรรมชาติ

อุทกภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เชื่อฟังคำเตือนอย่างเคร่งครัด

๒. ติดตามรายงานของกรมอุตุนิยมวิทยาอย่างต่อเนื่อง

๓. เคลื่อนย้ายคน สัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย และสิ่งของไปอยู่ในที่สูง ซึ่งเป็นที่พ้นระดับน้ำที่เคยท่วมมาก่อน

๔. ทำคันดินหรือกำแพงกั้นน้ำโดยรอบ

๕. เคลื่อนย้ายพาหนะ เช่น รถยนต์หรือล้อเลื่อนไปอยู่ที่สูง หรือทำแพสำหรับที่พักรถยนต์ อาจจะใช้ถังน้ำขนาด ๒๐๐ ลิตร ผูกติดกันแล้วใช้กระดานปูก็ได้

๖. เตรียมกระสอบใส่ดินหรือทราย เพื่อเสริมคันดินที่กั้นน้ำให้สูงขึ้นเมื่อระดับน้ำขึ้นสูงท่วมคันดินที่สร้างอยู่

๗. ควรเตรียมเรือไม้ เรือยาง หรือแพไม้ไว้ใช้ด้วย เพื่อใช้เป็นพาหนะในขณะน้ำท่วมเป็นเวลานาน เรือเหล่านี้สามารถช่วยชีวิตได้เมื่ออุทกภัยคุกคาม

๘. เตรียมเครื่องมือช่างไม้ ไม้กระดาน และเชือกไว้บ้างสำหรับต่อแพ เพื่อช่วยชีวิตในยามคับขัน เมื่อน้ำท่วมมากขึ้น จะได้ใช้เครื่องมือช่างไม้เปิดหลังคารื้อฝาไม้ เพื่อใช้ช่วยพยุงตัวในน้ำได้

๙. เตรียมอาหารกระป๋อง หรืออาหารสำรองไว้บ้าง พอที่จะมีอาหารรับประทานเมื่อน้ำท่วม เป็นระยะเวลาหลายๆ วัน อาหารย่อมขาดแคลนและไม่มีที่หุงต้ม

๑๐. เตรียมน้ำดื่มเก็บไว้ในขวดและภาชนะที่ปิดแน่นๆ ไว้บ้าง เพราะน้ำที่สะอาดที่ใช้ตามปกติขาดแคลนลง ระบบการส่งน้ำประปาอาจจะหยุดชะงักเป็นเวลานาน

๑๑. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์ไว้บ้างพอสมควร เช่น ยาแก้พิษกัดต่อย แมลงป่อง ตะขาบ งู และสัตว์อื่นๆ เพราะเมื่อเกิดน้ำท่วมพวกสัตว์มีพิษเหล่านี้ จะหนีน้ำขึ้นมาอยู่บนบ้านและหลังคาเรือน

๑๒. เตรียมเชือกมนิลามีความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ใช้ปลายหนึ่งผูกมัดกับต้นไม้เป็นที่ยึดเหนี่ยว ในกรณีที่กระแสน้ำเชี่ยว และคลื่นลูกใหญ่ซัดมากวาดผู้คนลงทะเล จะช่วยไม่ให้ไหลลอยไปตามกระแสน้ำ

๑๓. เตรียมวิทยุที่ใช้ถ่านไฟฉาย เพื่อไว้ติดตามฟังรายงานข่าวลักษณะอากาศจากกรมอุตุนิยมวิทยา

๑๔. เตรียมไฟฉาย ถ่านไฟฉาย และเทียนไข เพื่อไว้ใช้เมื่อไฟฟ้าดับ

วาตภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ติดตามสภาวะอากาศ ฟังคำเตือนจากกรมอุตุนิยมวิทยา

๒. สอบถาม แจ้งสภาวะอากาศร้าย

๓. ติดตั้งสายล่อฟ้าสำหรับอาคารสูง ๆ

๔. ปลูกสร้าง ซ่อมแซม อาคารให้แข็งแรง เตรียมป้องกันภัยให้สัตว์เลี้ยงและพืชผลการเกษตร

๕. ไม่ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด ขณะมีฟ้าคะนอง

๖. ไม่ใส่เครื่องประดับโลหะ และอยู่กลางแจ้ง ขณะมีฝนฟ้าคะนอง

๗. ฝึกซ้อมการป้องกันภัยพิบัติ เตรียมพร้อมรับมือ และวางแผนอพยพหากจำเป็น

๘. เตรียมเครื่องอุปโภค บริโภค ไฟฉาย แบตเตอรี่ วิทยุกระเป๋าหิ้วติดตามข่าวสาร

๙. เตรียมพร้อมอพยพเมื่อได้รับแจ้งให้อพยพ

พายุฝนฟ้าคะนอง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. ไม่ควรออกไปยืนในที่โล่งแจ้ง ระมัดระวังวัสดุสิ่งของปลิวทำอันตรายและระมัดระวังต้นไม้ใหญ่ล้มทับ

๒. ขณะปรากฏฝนฟ้าคะนอง ควรอยู่ภายในอาคารที่มั่นคงแข็งแรงจะปลอดภัย จนกว่าพายุจะสงบลง

๓. ออกห่างจากวัตถุที่เป็นสื่อไฟฟ้าทุกชนิด เช่น ลวด โลหะ ท่อน้ำ แนวรั้วบ้าน รถแทรกเตอร์ รถจักรยานยนต์ รางรถไฟ ต้นไม้สูง ต้นไม้โดดเดี่ยวในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

๔. ไม่ควรใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น ควรงดใช้โทรศัพท์ชั่วคราว นอกจากกรณีฉุกเฉิน

๕. ออกห่างจากชายฝั่ง หรือทะเลเมื่อปรากฏพายุฝนฟ้าคะนอง หรือเมื่อมีคลื่นลมแรง เพราะอาจถูกคลื่นกวาดลงทะเลได้

๖. ระมัดระวังน้ำป่าไหลหลาก แผ่นดินเลื่อนถล่มจากเชิงเขา หรือพื้นที่สูงลงสู่ที่ราบรวมทั้งคลื่นน้ำทะเลที่เกิดจากพายุซัดฝั่ง

๗. ไม่ควรอยู่ในที่ต่ำ ซึ่งอาจเกิดน้ำท่วมฉับพลันได้

๘. ควรตรวจตราสภาพของอาคารบ้านเรือนให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงและปลอดภัยอยู่เสมอ รวมทั้งต้นไม้ ป้ายโฆษณา เสาไฟฟ้า ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้โค่นล้มทับได้

๙. ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับที่เป็นโลหะ เช่น ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น

๑๐. ไม่อยู่ในที่โล่งแจ้ง หรือถือวัตถุโลหะ เช่น ร่ม เป็นต้น ในขณะเกิดปรากฏการณ์พายุฝนฟ้าคะนอง

อัคคีภัย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. การจัดระเบียบเรียบร้อยดี หมายถึง การป้องกันการติดต่อลุกลาม โดยจัดระเบียบในการเก็บรักษาสารสมบัติที่น่าจะเกิดอัคคีภัยได้ง่ายให้ถูกต้องตามลักษณะการเก็บรักษาสารสมบัตินั้น ๆ ทั้งภายในและภายนอกอาคารให้เรียบร้อย โดยไม่สะสมเชื้อเพลิงไว้เกินปริมาณที่กำหนด เพราะเมื่อเกิดเพลิงไหม้ย่อมทำให้เกิดการติดต่อลุกลามขึ้นได้

๒. การตรวจตราซ่อมบำรุงดี หมายถึง การกำจัดสาเหตุในการกระจายตัวของเชื้อเพลิงและความร้อน โดยการตรวจตราการไหลรั่วของเชื้อเพลิงต่างๆ พร้อมทั้งการควบคุมดูแลมิให้เกิดการกระจายตัวของความร้อน ของเครื่องทำความร้อน อุปกรณ์เครื่องยนต์และอุปกรณ์ไฟฟ้าการตรวจตรา ซ่อมบำรุงดียังคำนึงถึงการตรวจตรา ดูแลเครื่องดับเพลิงและอุปกรณ์ในการผจญเพลิงให้พร้อมเสมอที่จะใช้ทำการดับเพลิงเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้

๓. การมีระเบียบวินัยดี หมายถึง การปฏิบัติตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวกับการป้องกันอัคคีภัย เช่น สถานที่ใดที่ให้มีไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิง อุปกรณ์ดับเพลิงหรือเส้นทางหนีไฟก็ต้องประพฤติปฏิบัติตามข้อบังคับนั้นๆ รวมทั้งสถานที่ใดที่มีป้ายเขียน ข้อห้ามสูบบุหรี่ ก็ต้องประพฤติปฏิบัติตาม

๔. ความร่วมมือที่ดี หมายถึง การศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและระงับอัคคีภัย โดยการฝึกการใช้อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิงตลอดจนการฝึกซ้อมในการปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินเมื่อเกิดเพลิงไหม้ ว่าจะปฏิบัติการดับเพลิงอย่างไรและวิธีการแจ้งข่าวเพลิงไหม้ไปที่ใดก่อนตามความสำคัญและถ้าไม่สามารถจะต่อสู้กับไฟได้ จะมีทางใดบ้างเป็นทางหนีไฟ แต่ถ้ามีคนอยู่มาก ก็ควรจะแบ่งแยกหน้าที่ปฏิบัติการเกี่ยวกับเพลิงไหม้ เช่น หน้าที่ของผู้อำนวยการดับเพลิงในสถานที่นั้นๆ จะสั่งการอย่างไร หัวหน้ารักษาความปลอดภัยจะแนะนำบุคคลในสถานที่นั้นให้ช่วยกันดับเพลิง เตรียมย้ายเอกสารของมีค่าหรือช่วยชีวิตอย่างไร ผู้ที่ทำหน้าที่ดับเพลิงและเคลื่อนย้ายจะปฏิบัติการอย่างไร พร้อมทั้งผู้ที่มีหน้าที่แจ้งโทรศัพท์ไปตามหมายเลขที่จะให้หน่วยงานต่างๆ มาช่วยเหลือควรทำอย่างไร หน้าที่ต่างๆ เหล่านี้ ควรกำหนดไว้ในแผนฉุกเฉินและมีการฝึกซ้อมตามแผน ทั้งนี้ก็เพื่อการปฏิบัติการเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้จะได้ไม่เกิดการสับสนวุ่นวาย ตื่นตกใจ และยังช่วยให้ทุกคนทำหน้าที่ในการควบคุมภาวะอันตรายอันเกิดจากไฟไหม้ได้ด้วย

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๑๒ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

............/................................./............

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด	มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย	มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง
๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี	ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวย และมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือไม่ส่งงาน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....
หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ..../ใบงาน...................................

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน				สรุปผลการประเมิน	
		การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ	การให้เหตุผล	การนำความรู้ไปใช้	รวมคะแนน ๙ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							
๑๓							
๑๔							
๑๕							

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๗ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ.....................................ผู้ประเมิน
........../..................../...........

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น...................................

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมด้านวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ

ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ

ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู

ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

คำชี้แจงประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข
หน่วยย่อยที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ สารเสพติด เวลา ๓ ชั่วโมง

---

๑. สาระสำคัญของแผน

สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อการใช้สารเสพติด ผลกระทบของการใช้สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๒. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการนำไปใช้

ขอบข่ายเนื้อหา

- สารเสพติด
- สาเหตุของการติดสารเสพติด ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติด
- ผลกระทบของการใช้ยาสารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
- การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยาและหลีกเลี่ยงสารเสพติด

๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑) การเตรียมสื่อ วัสดุอุปกรณ์

- เนื้อเพลงยาเสพติด
- แผ่นภาพ
- ใบความรู้
- ใบงาน
- หนังสือเรียนวิชาสุขศึกษา
- แบบทดสอบหลังเรียน

๒) การเตรียมใบงาน ใบความรู้ ใบกิจกรรม

- ใบความรู้ที่ ๑
- ใบงานที่ ๐๑
- แบบสังเกตพฤติกรรม
- แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- แบบประเมินผลงาน

๓) การวัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรม
- ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
- ตรวจผลงาน
- ประเมินผลหลังเรียน

๔) การฝึกทักษะเพิ่มเติมโดยใช้แบบฝึกเสริม

-ไม่มี-

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข
แผนการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สารเสพติด
บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ
เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
ขั้นนำ	• นักเรียนเล่นเกม "พวกเราเกลียดมัน"แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่วัยรุ่นติดสารเสพติด
ขั้นสอน	• แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นสาเหตุของการติดสารเสพติด แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในใบงานที่ ๐๑ นำเสนอผลงาน • นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับการปราบปรามยาเสพติด สนทนาซักถามเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของยาเสพติด • นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด นำเสนอผลงาน • นักเรียนแต่ละกลุ่ม แสดงบทบาทสมมุติ การปฏิเสธการเสพสารเสพติดและการชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด ตัวแทนกลุ่มเสนอข้อคิดจากเรื่องที่ตนแสดง • นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละกลุ่ม ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม • นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
ขั้นสรุป	• นักเรียนสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
วัดและประเมินผล	• ประเมินผลงาน • สังเกตพฤติกรรม • ประเมินหลังเรียน • ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

แนวการจัดการเรียนรู้บูรณาการ : หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ สุขภาพดีชีวีเป็นสุข : หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข แผนการเรียนรู้ที่ ๔
เรื่อง สารเสพติด บูรณาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และศิลปะ เวลา ๓ ชั่วโมง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

ขอบเขตเนื้อหา

- สารเสพติด สาเหตุของการติดสารเสพติด ผลกระทบของการใช้สารเสพติด ต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา
- การวาดแผนผังความคิด

จุดประสงค์

ความรู้

๑. วิเคราะห์สาเหตุของการติดสารเสพติดได้
๒. วิเคราะห์ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้

ทักษะ

๑. ปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้สารเสพติดและหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้
๒. ชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติดได้
๓. การให้เหตุผล
๔. การนำความรู้ไปใช้

คุณธรรม จริยธรรม/คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. มีวินัย

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๑)

ขั้นนำ

๑. นักเรียนเล่นเกม "พวกเราเกลียดมัน"
๒. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ สาเหตุที่วัยรุ่นติดสารเสพติด

ขั้นสอน

๓. แบ่งกลุ่มนักเรียน ศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด ในประเด็นสาเหตุของการติดสารเสพติด แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ลงในใบงานที่ ๐๑
๔. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๒)

๕. นักเรียนดูภาพข่าวเกี่ยวกับการปราบปรามยาเสพติด สนทนาซักถามเกี่ยวกับสถานการณ์การระบาดของยาเสพติด
๖. นักเรียนกลุ่มเดิมศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง สารเสพติด (จากชั่วโมงที่ ๑) แล้วสรุปเป็นแผนผังความคิด ในประเด็นผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ลงในกระดาษชาร์ทแผ่นใหญ่
๗. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานแผนผังความคิด แล้วร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรม (ชั่วโมงที่ ๓)

๘. ครูถามนักเรียนว่า ถ้าเพื่อนชวนให้นักเรียนเสพสารเสพติดนักเรียนจะทำอย่างไร
๙. นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มเดิม) แสดงบทบาทสมมุติ การปฏิเสธการเสพสารเสพติดและการชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
๑๐. ตัวแทนกลุ่มเสนอข้อคิดที่ได้รับจากเรื่องที่ตนแสดง
๑๑. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการแสดงบทบาทสมมุติของแต่ละกลุ่ม ครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นสรุป

๑๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุของการติดสารเสพติด วิธีปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้สารเสพติด และวิธีชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด
๑๓. ครูเน้นย้ำการนำความรู้ไปใช้เพื่อให้ปลอดภัยจากการใช้สารเสพติด
๑๔. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

สื่อ / แหล่งเรียนรู้

๑. เกม "พวกเราเกลียดมัน"
๒. ภาพข่าวการปราบปรามยาเสพติด
๓. ใบความรู้ ๔. ใบงาน
๕. กระดาษชาร์ท สีเมจิก
๖. แบบทดสอบหลังเรียน

ภาระงาน / ชิ้นงาน

๑. เขียนแผนผังความคิด ๒. บทบาทสมมติ
๓. การนำเสนอผลงาน

วิธีการวัดและประเมินผล

๑. ประเมินความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของการติดสารเสพติด ผลกระทบของการใช้สารเสพติดที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
๒. สังเกตการปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากการใช้สารเสพติดและหลีกเลี่ยงสารเสพติด การให้เหตุผล และการนำความรู้ไปใช้
๓. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๔. ทดสอบหลังเรียน

วิธีการ

๑. ตรวจผลงาน ๒. สังเกตพฤติกรรม
๓. ทดสอบหลังเรียน

เครื่องมือ

๑. แบบประเมินผลงาน ๒. แบบสังเกตพฤติกรรม
๓. แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์
๔. แบบทดสอบหลังเรียน

เกณฑ์การประเมิน

๑. ประเมินผลงาน/พฤติกรรม ได้คะแนนตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๒. ประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามเกณฑ์ในแบบประเมิน
๓. ทำแบบทดสอบได้คะแนนร้อยละ ๗๐ ขึ้นไป

★★★★★★ | บ ๒.๓/ผ ๔-๐๑

ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง สารเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดแสดงสาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด

ชื่อ...สกุล...เลขที่...........ชั้น................

ภาพข่าวการปราบปรามยาเสพติด

ตร.บางละมุง จับ 4 หนุ่ม-สาว เอเย่นต์ค้านรกรายใหญ่เมืองชลบุรี ยึดทรัพย์-ของกลาง เพียบ

http://pattayaupdatenews.com

เจ้าหน้าที่ตำรวจปัตตานี และทหาร สนธิกำลังจับแก๊งขนยาเสพติด ได้ผู้ต้องหา ๒ ราย พร้อมทั้งยึดยาบ้า ๑.๖ ล้านเม็ด ยาไอซ์ ๓๕๐ กก. มูลค่ากว่า ๔๐๐ ล้านบาท

https://www.thairath.co.th

เกม พวกเราเกลียดมัน

อุปกรณ์การเล่น

๑. บัตรคำชื่อยาเสพติด เช่น ยาบ้า เหล้า บุหรี่ เฮโรอีน ยาอี ยาไอซ์

๒. บัตรคำชื่ออาหาร เช่น ขนมเค้ก ก๋วยเตี๋ยว ส้มโอ มะยม ข้าวผัด นมสด

วิธีการเล่น

๑. นำนักเรียนไปที่สนามกว้าง ให้นักเรียนทั้งหมดยืนเป็นวงกลมใหญ่ ขีดเส้นวงกลมเล็กไว้ที่กลางวงกลมใหญ่ มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๑ เมตร ไว้จำนวน ๒ วง ห่างกันเล็กน้อย วงที่ ๑ เขียนข้อความไว้ว่า พวกเราชอบมัน วงที่ ๒ เขียนข้อความไว้ว่า พวกเราเกลียดมัน

๒. นำบัตรคำชื่ออาหารและชื่อยาเสพติดวางผสมกันไว้ในกล่องเริ่มเล่นเกม โดยให้ตัวแทนนักเรียนหยิบบัตรคำครั้งละ ๑ ใบแล้วอ่านดังๆ เมื่อเพื่อนได้ยินชื่ออาหารให้ร้องตอบดังๆ ว่า พวกเราชอบมัน พร้อมกับให้รีบวิ่งเข้าไปอยู่ในวงกลมตามที่เขียนว่า พวกเราชอบมัน ถ้าได้ยินชื่อยาเสพติด ให้ร้องตอบดังๆ ว่า พวกเราเกลียดมัน พร้อมกับให้รีบวิ่งเข้าไปอยู่ในวงกลมตามที่เขียนว่า พวกเราเกลียดมัน คนที่วิ่งช้าหรือวิ่งเข้าวงไม่ถูกต้อง จะต้องมาเป็นคนอ่านข้อความต่อไป

๓. ปฏิบัติไปจนหมดข้อความแล้วช่วยกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับชนิดและโทษของยาเสพติดแต่ละชนิด

ใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด หรือ ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่า จะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการขาดยาเมื่อไม่ได้เสพ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา

ประเภทของสารเสพติด

การแบ่งประเภทของสารเสพติด ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้แบ่งออกเป็น ๕ ประเภท คือ

ประเภท ๑ ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี แอมเฟตามีน

ประเภท ๒ ยาเสพติดให้โทษทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ทางแพทย์ได้ เช่น มอร์ฟีน โคเคน ฝิ่น โคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๓ ยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดให้โทษประเภท ๒ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ตามที่ได้ขึ้นทะเบียนตำรับยาไว้ เช่น ยาแก้ไอผสมโคเคอีน เป็นต้น

ประเภท ๔ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดประเภท ๑ หรือประเภท ๒ เช่น อาเซติค แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride) อาเซติล คลอไรด์ (acetyl chloride) และเอทิลลิดีนไดอะซิเตด (ethylidine diacetate) เป็นต้น

ประเภท ๕ ยาเสพติดให้โทษที่มิได้เข้าอยู่ในประเภท ๑ ถึงประเภท ๔ เช่น กัญชา พืชกระท่อม และเห็ดขี้ควาย

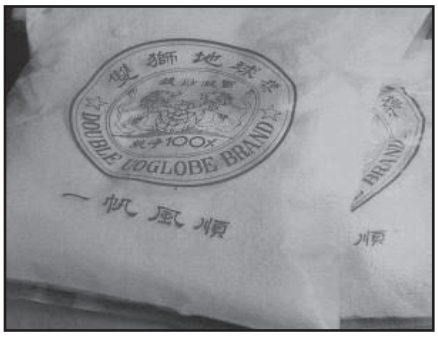
สารเสพติดอันตราย

๑. ยาบ้า

เป็นสารสังเคราะห์มีแอมเฟตามีนเป็นส่วนประกอบ มีชื่อเรียกต่างๆ เช่น ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยาโด๊ป อาจพบในลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ กลมแบน รูปเหลี่ยมรูปหัวใจหรือแคปซูล และมีสีต่างๆ กัน เช่น ขาว เหลือง น้ำตาล เขียว ฯลฯ มักพบแพร่หลายในลักษณะกลมแบน สีขาว มีเครื่องหมายการค้า เป็นสัญลักษณ์หลายแบบ เช่น รูปหัวม้าและอักษร LONDON รูปดาว รูปอักษร ๙๙, ๔๔ และ M เป็นต้น และอาจมีชื่อเรียกต่างๆ กัน ออกไป นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรงหรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือเสพโดยนำยาบ้ามาบดแล้วนำไปลนไฟแล้วสูดดมเป็นไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพยาบ้า ตื่นเต้นง่าย พูดมาก มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ ปาก และจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก รูม่านตาเบิกกว้างหัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ประสาทตึงเครียด ความคิดสับสน เมื่อเสพไปนานๆ หรือเสพจำนวนมากจะทำให้เกิดภาพหลอนเพ้อคลั่งคล้ายคนเป็นโรคประสาทหวาดระแวงเป็นบ้าได้

๒. เฮโรอีน เป็นยาเสพติดที่สกัดมาจากมอร์ฟีน มีความร้ายแรงมากกว่ามอร์ฟีนประมาณ ๔ - ๘ เท่า และร้ายแรงกว่าฝิ่นประมาณ ๓๐ - ๙๕ เท่า การเสพเฮโรอีนเพียง ๑ - ๒ ครั้งก็อาจติดได้ แต่ถ้าเสพ ๓ - ๔ ครั้งจะติดทุกคน เฮโรอีนที่จำหน่ายในประเทศไทย มี ๒ ชนิด คือ

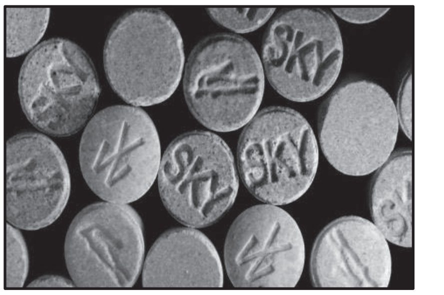


๒.๑ เฮโรอีนบริสุทธิ์ (เฮโรอีนเบอร์ ๔) ลักษณะเป็นผงสีขาวละเอียดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพโดยการละลายน้ำ ฉีดเข้าเส้นเลือดหรือผสมกับบุหรี่สูบ

๒.๒ เฮโรอีนผสม (เฮโรอีนเบอร์ ๓) นำเฮโรอีนบริสุทธิ์มาผสมกับสารหนู กรดน้ำส้ม กรดน้ำประสานทอง ยานอนหลับ น้ำกัญชาต้ม ฯลฯ และใส่สีลงไปลักษณะเป็นเกล็ดไม่มีกลิ่น รสขมจัด นิยมเสพโดยใส่กระดาษตะกั่วลนไฟ แล้วสูดไอระเหยเข้าสู่ร่างกาย

อาการของผู้เสพ ผู้เสพฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีนจนติดแล้ว จะมีอาการซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่อยากทำงาน สติปัญญาเชื่องช้า สมองเสื่อม ถ่ายปัสสาวะยาก ผู้เสพเกินขนาดอาจตายได้

๓. ยาอี



เป็นยาหลอนประสาทที่วัยรุ่นนิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่ชอบมั่วสุมตามสถานบันเทิง สถานเริงรมย์ การเสพยาอีมักใช้วิธีกิน เมื่อเสพแล้วจะเกิดอาการประสาทหลอน ชอบฟังเสียงดัง ชอบแสงสีที่วูบวาบบาดตา และชอบให้คนมาสัมผัสเล้าโลม เมื่อยาหมดฤทธิ์จะมีอาการซึมเศร้า

ผลกระทบต่อตัวผู้เสพ จะทำให้มีสุขภาพทรุดโทรม ความสามารถในการเรียนรู้ต่ำลง ไม่สามารถควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงมีพฤติกรรมที่รุนแรงทำร้ายผู้อื่น มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมา

๔. สารระเหย

ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม ระเหยได้ง่ายในอุณหภูมิปกติ ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ เช่น ทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง สีพ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันไฟแช็ก เป็นต้น เมื่อสูดดมเข้าสู่ร่างกาย จะเป็นอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท สมอง หัวใจและหลอดเลือด การหายใจและกล้ามเนื้อ เป็นต้น

อาการผู้เสพ

คล้ายคนเมาเหล้า ควบคุมตัวเองไม่ได้ เดินโซเซ ตาพร่ามัว ง่วงซึม ความจำเสื่อม ประสาทหลอน เป็นต้น

โทษต่อผู้เสพ

พิษเฉียบพลัน ระยะแรกจะรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ตื่นเต้น ต่อมาจะมึนงง เคลิบเคลิ้ม พูดจาอ้อแอ้ ไม่ชัด ควบคุมตัวเองไม่ได้ หลังจากนั้นจะคลื่นไส้อาเจียน หายใจถี่และเร็ว ประสาทหลอน หากสูดดมในปริมาณมาก อาจชัก หมดสติ หัวใจเต้นเร็ว ผิดจังหวะ และอาจหัวใจวายได้ พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานานๆ จะทำให้ระบบการหายใจอักเสบ ระคายเคือง ไตอักเสบ สมองฝ่อ ประสาทหลอน มือสั่น กล้ามเนื้อลีบและเป็นอัมพาต และอาจทำให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว

๕. กัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ ๒ - ๔ ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณ ๕ - ๘ แฉก คล้ายใบมันสำปะหลัง ที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะๆ ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพ ได้แก่ ส่วนของกิ่งก้าน ใบและยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบๆ จากนั้น จึงนำมายัดไส้บุหรี่สูบ (แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไปที่ไส้บุหรี่จะมีสีเขียวต่างจากไส้ยาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยว หรือผสมลงในอาหารรับประทาน

ปัจจุบันรูปแบบของกัญชาที่พบนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อน แล้วยังอาจพบในรูปของ "น้ำมันกัญชา" (Hashish Oil) ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ได้จากการนำกัญชามาผ่านกระบวนการสกัดหลายๆ ครั้ง จึงได้เป็นน้ำมันกัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง ๒๐ - ๖๐% หรืออาจพบในลักษณะของ "ยางกัญชา" (Hashish) เป็นยางแห้งที่ได้จากใบและยอดช่อดอกกัญชา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีฤทธิ์แรงกว่ากัญชาสด และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประมาณ ๔–๘ %

ฤทธิ์ในทางเสพติด

ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกระตุ้น กดและหลอนประสาท มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ

อารมณ์อ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ความคิดเลื่อนลอยสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อลีบ หัวใจเต้นเร็ว หูแว่ว

๖. โคเคอีน เป็นยากดประสาท มีฤทธิ์ระงับอาการปวดและอาการไอ

ปัจจุบันมีการใช้ยาแก้ไอที่มีส่วนผสมโคเคอีน มาดื่มเพื่อความสนุกสนาน เกิดปัญหาแพร่ระบาด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นแถบชายแดนภาคใต้ จริงๆ แล้วยาแก้ไอประเภทนี้จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๓ แต่นำมาลักลอบขายกัน โดยนิยมผสมกับเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม ทำให้มีแนวโน้มการแพร่ระบาดไปยังภาคต่างๆ ของประเทศ ยาแก้ไอที่ผสมโคเคอีนจัดเป็นยาเสพติดประเภทเดียวกับฝิ่น เมื่อใช้ไปนานๆ ก็จะเกิดการเสพติดได้เช่นเดียวกัน มีภาวะดื้อยาต้องใช้ปริมาณมากขึ้น ถ้าหยุดก็จะมีอาการขาดยาได้ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ขนลุก ปวดตามตัวตามกระดูก เป็นต้น ถ้ากินเข้าไปมากๆ ในครั้งเดียวก็จะเกิดภาวะพิษ เฉียบพลันได้ ทำให้หัวใจเต้นช้าหมดสติ ระบบการหมุนเวียนโลหิตล้มเหลว การหายใจช้าลงจนหยุดและถึงแก่ชีวิต

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการใช้สารเสพติดปัจจัยที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดมีอยู่ ๓ ปัจจัย คือ

๑. สารเสพติด โดยตัวของสารเสพติดจะมีฤทธิ์ Reinforcing effect ซึ่งหมายถึงฤทธิ์เสพติด หรือฤทธิ์ที่กระตุ้นให้คนอยากกลับไปใช้ใหม่อีกเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นฤทธิ์ต่อสมองและจิตใจทำให้เกิด Craving คือ ความอยากใช้สารเสพติด โดยสารเสพติดจะไปกระตุ้นสมองบางส่วนทำให้เกิดความพอใจ และนำไปสู่ความอยากใช้ (Craving) สารเสพติดในแต่ละตัวจะออกฤทธิ์ในสมองแต่ละส่วนที่ต่างกัน แต่โดยรวมแล้ว สารเสพติดทั้งหมดจะไปกระตุ้นในส่วนที่เรียกว่า Brain Reward System ซึ่งเป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพอใจ อยากจะทำอยากจะใช้อยู่เรื่อยๆ

๒. ผู้เสพ เกิดความสงสัย อยากลอง ซึ่งพบในกลุ่มเด็กและเยาวชนผู้มีอายุน้อยมีความกระตือรือร้น อยากท้าทาย อยากทดลอง ทัศนคติที่มีต่อสารเสพติด ถ้ามองว่าเป็นสิ่งที่เลวก็จะไม่อยากลอง แต่ถ้ามีทัศนคติที่ไม่น่ากลัวก็อาจจะทำให้อยากลองยา ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด หากผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดที่ดี ก็จะมองยาในทางลบและไม่คิดที่จะลองเสพยาเสพติด

๓. สิ่งแวดล้อม

- ความหายาก หาง่าย ภายในสภาพแวดล้อม ถ้าหายาได้ง่ายก็จะทำให้เกิดการลองใช้ยาได้มากขึ้น แต่ในทางกลับกันถ้าไม่สามารถหายาได้หรือหายายากก็จะทำให้ไม่มีโอกาสในการทดลองยา
- ราคาของที่ถูกหรือแพง ก็จะทำให้เกิดโอกาสในการทดลองยาใช้ยา ที่แตกต่างกันในกรณีของยาที่ราคาถูกก็จะทำให้มีความสามารถในการซื้อหามาลองได้
- กลุ่มหรือเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการเสพยา ถ้าอยู่ในกลุ่มที่ใช้ยาก็จะเกิดการชักชวนให้ทดลอง หรือในบางกรณี วัยรุ่นมักจะมีความรู้สึกว่าถ้าจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้จะต้องเหมือนๆ กับกลุ่ม
- วัฒนธรรม หรือศาสนา เช่น ประเทศในตะวันออกกลางนับถือศาสนาอิสลามที่มีข้อบังคับห้ามดื่มสุราจึงต้องหันมาใช้ยาเสพติดชนิดอื่น เช่น ฝิ่น หรือบนดอยมีการปลูกฝิ่นกันอย่างแพร่หลายและมีประเพณีการใช้กันมานานจนรู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา จึงมีการใช้ฝิ่นมาตลอด

การป้องกันตนเองจากภัยของสารเสพติด ที่เกิดจากความอยากรู้อยากลอง และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๑. รู้จักป้องกันตนเองโดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงเพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของสารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

๒. อย่าหลงเชื่อคำชักชวนให้เสพสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติดชนิดใด อย่าคิดว่าลองเสพครั้งเดียวคงไม่เป็นไร ระลึกอยู่เสมอว่าสารเสพติดทุกชนิดมีแต่โทษและพิษภัย ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ เลย

๓. อย่าแก้ปัญหาโดยหันเข้าหาสารเสพติด เพราะสารเสพติดไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรคิดหาวิธีแก้ไขโดยใช้เหตุผลและควรปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู

๔. รู้จักเลือกคบเพื่อน ไม่ควรคบเพื่อนที่ชักจูงเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือสิ่งไม่ดีอื่นๆ

๕. ไม่มั่วสุ่มกับเพื่อน โดยเฉพาะการมั่วสุ่มในสถานเริงรมย์ต่างๆ เพราะอาจเสพหรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยไม่รู้ตัว

๖. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เช่น เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๗. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว โดยการปฏิบัติตนเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ผู้ปกครองทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด และช่วยเหลือการงานของครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การปฏิบัติตนดังกล่าวข้างต้น จะช่วยป้องกันตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด และใช้ชีวิตประจำวันในช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้วยังทำให้ครอบครัวมีความสุขด้วย

โทษของผู้ที่ติดสารเสพติด

๑. โทษต่อตัวผู้เสพ

สุขภาพของผู้เสพ มักจะทรุดโทรม มีร่างกายผ่ายผอม ซูบซีด ผิวคล้ำ สมองเสื่อม ป่วยเป็นโรคระบบต่างๆ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต และต่อมาผู้เสพจะกลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่อาจทำงานหรือเรียนหนังสือได้ และในการเสพยาเสพติดในปัจจุบัน การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเป็นสาเหตุสำคัญในการนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์

๒. ต่อครอบครัว

ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงต่อวงศ์ตระกูล และยังไม่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว บางคนกลายเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

๓. โทษต่อสังคม

เป็นสาเหตุของการก่ออาชญากรรม เช่น การลักทรัพย์ ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ฯลฯ และเป็นสาเหตุของการเสียหายแห่งชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน และผู้ติดยาเสพติดยังเป็นที่รังเกียจของสังคม หรือเข้าสังคมไม่ได้ด้วย

๔. โทษต่อประเทศชาติ

ผู้ติดยาเสพติดยังเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติอีกด้วย เพราะทำให้รัฐต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกัน ปราบปราม และบำบัดรักษา และยิ่งไปกว่านั้นคือ การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพไปอย่างสิ้นเชิง หากผู้เสพเป็นเยาวชนด้วยแล้วย่อมเป็นการสูญเสียพละกำลังที่เป็นอนาคตของชาตินั้นก็หมายความว่า ความมั่นคงของชาติย่อมกระทบกระเทือนอย่างแน่นอน

๕. โทษตามกฎหมายยาเสพติด

๑. ผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๑ (เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาบ้า ฯลฯ) ต้องระวางโทษประหารชีวิต หรือจำคุกตลอดชีวิตแล้วแต่กรณี

๒. ผลิต นำเข้า จำหน่าย มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย ซึ่งยาเสพติดให้โทษประเภท ๒ (มอร์ฟีน ฝิ่น โคเคอีน ฯลฯ) ต้องระวางโทษจำคุก ตั้งแต่สามปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่สามหมื่นบาท ถึงสองแสนบาท แล้วแต่กรณี

วิธีสังเกตอาการผู้ติดยาเสพติด

จะสังเกตว่าผู้ใดใช้หรือเสพยาเสพติด ให้สังเกตจากอาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังต่อไปนี้

๑. **การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** จะสังเกตได้จาก

- สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ซูบผอม ไม่มีแรง อ่อนเพลีย
- ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้ง และแตก
- ร่างกายสกปรก เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรงเพราะไม่ชอบอาบน้ำ
- ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีหนองหรือน้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง
- มีรอยกรีดด้วยของมีคม เป็นรอยแผลเป็นปรากฏที่บริเวณแขน และ/หรือ ท้องแขน
- ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และสวมแว่นตาดำเพื่อปิดบังม่านตาที่ขยาย

๒. **การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ** ความประพฤติและบุคลิกภาพ สังเกตได้จาก

- เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย เอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- พูดจาก้าวร้าว แม้แต่บิดามารดา ครู อาจารย์ ของตนเอง
- ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ไม่เข้าหน้าผู้อื่น ทำตัวลึกลับ
- ชอบเข้าห้องน้ำนาน ๆ
- ใช้เงินเปลืองผิดปกติ ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย
- พบอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาษตะกั่ว
- มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
- ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายสกปรก ไม่เรียบร้อย ไม่ค่อยอาบน้ำ
- ชอบออกนอกบ้านเสมอ ๆ และกลับบ้านผิดเวลา
- ไม่ชอบทำงาน เกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสาย
- มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าหมองคล้ำ

๓. **การสังเกตอาการขาดยา** ดังต่อไปนี้

- น้ำมูก น้ำตาไหล หาวบ่อย
- กระสับกระส่าย กระวนกระวาย หายใจถี่ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาจมีอุจจาระเป็นเลือด
- ขนลุก เหงื่อออกมากผิดปกติ
- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเสียวในกระดูก
- ม่านตาขยายโตขึ้น ตาพร่าไม่สู้แดด
- มีอาการสั่น ชัก เกร็ง ไข้ขึ้นสูง ความดันโลหิตสูง
- เป็นตะคริว
- นอนไม่หลับ
- เพ้อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเองไม่ได้

แบบทดสอบหลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ชื่อ......................................สกุล...เลขที่...............ชั้น....................

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุด

๑. สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงคือข้อใด
ก. สภาพแวดล้อมของครอบครัวและชุมชน
ข. สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว
ค. คุณภาพการบริการของภาครัฐ
ง. พันธุกรรมของบุคคล

๒. การล้างมือให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคติดต่อต่อไปนี้ **ยกเว้น** ข้อใด
ก. เอดส์
ข. อหิวาตกโรค
ค. ไข้รากสาดน้อย
ง. ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

๓. ถ้าเพื่อนของนักเรียนชักชวนให้สูบบุหรี่ นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. นำไปให้ครู
ข. รับมาเก็บไว้
ค. ปฏิเสธแล้วต่อว่า
ง. ปฏิเสธแล้วเดินหนี

๔. ปัญหาน้ำท่วมส่งผลอย่างไรต่อเศรษฐกิจของประเทศ
ก. เกิดโรคระบาด
ข. มีสัตว์น้ำเพิ่มขึ้น
ค. มีเส้นทางคมนาคมทางเรือเพิ่มมากขึ้น
ง. พื้นที่ทางการเกษตรเกิดความเสียหาย

๕. ก่อนนำขยะไปทิ้งในที่ทิ้งขยะของส่วนรวม นักเรียนควรทำอย่างไร
ก. ย่อยขยะให้เป็นชิ้นเล็กๆ
ข. แยกขยะตามประเภท
ค. แยกขยะที่มีพิษไปทิ้งเท่านั้น
ง. ทิ้งขยะรวมกันแล้วมัดปากถุงให้แน่น

๖. ข้อใดเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติดในวัยของนักเรียนมากที่สุด
ก. รับขนมจากคนแปลกหน้ามากิน
ข. คบกลุ่มเพื่อนที่เสพสารเสพติด
ค. บ้านอยู่ใกล้ชุมชนแออัด
ง. พ่อแม่ทะเลาะกัน

๗. ข้อใดเป็นผลกระทบที่ร้ายแรงที่สุดของการเกิดโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ H๑N๑
ก. มีผู้เสียชีวิต
ข. ขายสัตว์ปีกไม่ได้
ค. ต้องล้างมืออยู่เสมอ
ง. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

๘. ทำไมเราต้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ก. เพื่อให้เพื่อนชื่นชมยินดี
ข. เพื่อให้มีกำลังในการทำงาน
ค. เพื่อความแข็งแรงของร่างกาย
ง. เพื่อให้สมองทำงานมากขึ้น

๙. ปัญหาสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
ก. เกิดโรคระบาด
ข. สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
ค. ทำให้มีรูปร่างอ้วนขึ้น
ง. ร่างกายหยุดการเจริญเติบโต

๑๐. วิธีป้องกันอันตรายจากภัยธรรมชาติที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด
ก. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างฐานะทางการเงิน
ข. ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีจำนวนมากภายในประเทศ
ค. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้เกิดความสมดุล
ง. ดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติเฉพาะที่กำลังจะขาดแคลน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖
หน่วยย่อยที่ ๓ สุขภาพดีมีสุข

ข้อ	คำตอบ
๑	ก
๒	ก
๓	ง
๔	ง
๕	ข
๖	ข
๗	ก
๘	ค
๙	ก
๑๐	ค

แบบประเมินผลงาน

วิชา .... ชั้น ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

ระดับคะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	รวมคะแนน ๑๒ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								
๖								

เกณฑ์การประเมิน นักเรียน ได้คะแนน ๘ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.........../................................./............

รายละเอียดการให้คะแนน

	ระดับคุณภาพ/ระดับคะแนน		
	ดีเยี่ยม (๓)	**พอใช้ (๒)**	**ควรปรับปรุง (๑)**
๑. ความสมบูรณ์และถูกต้องของเนื้อหา	เนื้อหาถูกต้อง สมบูรณ์ตามที่กำหนด	มีความบกพร่องของเนื้อหาบ้างเล็กน้อย	มีความบกพร่องของเนื้อหาบางส่วนที่ควรปรับปรุง
๒. ความน่าสนใจในการนำเสนอ	ออกแบบงานนำเสนอในระดับดี	ออกแบบงานนำเสนอได้เรียบง่าย	ออกแบบงานนำเสนอได้ยังไม่ดีพอ
๓. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	งานมีความแปลกใหม่ สวยงามและแตกต่างจากผู้อื่นอย่างโดดเด่น	งานมีความสวยงามค่อนข้างสมบูรณ์	งานราบเรียบ ยังไม่สวยและมีซ้ำ ๆ กับงานอื่นที่เคยพบเจอ
๔. ทำงานเสร็จภายในเวลาที่กำหนด	ส่งงานก่อนเวลาที่กำหนดหรือภายในเวลา	ส่งงานช้าไป ๕ นาที หรืออาจจะช้าไป ๑ วัน	ส่งงานช้าเกิน ๑ วัน หรือไม่ส่งงาน

แบบสังเกตพฤติกรรม

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ .... เรื่อง ..../ใบงาน...................................

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

การให้คะแนน ๓ = ดีเยี่ยม ๒ = พอใช้ ๑ = ควรปรับปรุง

เลขที่	ชื่อ – สกุล	รายการประเมิน					สรุปผลการประเมิน	
		การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยจากสารเสพติด	การชักชวนให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยงสารเสพติด	การให้เหตุผล	การนำความรู้ไปใช้	รวมคะแนน ๑๕ คะแนน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								
๖								
๗								
๘								
๙								
๑๐								
๑๑								
๑๒								
๑๓								
๑๔								
๑๕								

สรุปผลการประเมิน ได้คะแนน ๑๑ คะแนน ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ประเมิน

ลงชื่อ....................................ผู้ประเมิน

........../..................../...........

แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

วิชา .... ชั้น ....

หน่วยการเรียนรู้ที่ ....เรื่อง ....

คำชี้แจง : ให้ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน แล้วให้ระดับคะแนนลงในตารางที่ตรงกับความสามารถของผู้เรียน

เลขที่	ชื่อ - สกุล	พฤติกรรมด้านวินัย				สรุปผลการประเมิน	
		ปฏิบัติตน ตามข้อตกลง กฎเกณฑ์ ระเบียบ ข้อบังคับ ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น	ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และรับผิดชอบในการทำงาน	รวมคะแนน ๖ คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑							
๒							
๓							
๔							
๕							
๖							
๗							
๘							
๙							
๑๐							
๑๑							
๑๒							

เกณฑ์การประเมิน ระดับ ๓ ดีเยี่ยม หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ แนะนำเพื่อนปฏิบัติ
ระดับ ๒ ดี หมายถึง ปฏิบัติตามข้อตกลง ปฏิบัติด้วยความเต็มใจ
ระดับ ๑ ผ่านเกณฑ์ หมายถึง ปฏิบัติตามคำสั่ง หรือปฏิบัติต่อหน้าครู
ระดับ ๐ ไม่ผ่าน หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ลงชื่อ .... ผู้ประเมิน

.... / .... / ....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษามูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ	ประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
รศ.นราพร จันทร์โอชา	รองประธานกรรมการบริหารมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์
นายอนุสรณ์ ฟูเจริญ	ผู้ช่วยเลขาธิการมูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ

นายสมเกียรติ ชอบผล	ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ	ข้าราชการบำนาญ อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายบุญรักษ์ ยอดเพชร	เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายณรงค์ แผ้วพลสง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสาวอุษณีย์ ธโนศวรรย์	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นางสุกัญญา งามบรรจง	รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายอัมพร พินะสา	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายสนิท แย้มเกษร	ผู้ช่วยเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ที่ปรึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้บูรณาการ

นายอรรถสิทธิ์ รัตนแคล้ว	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา
นายเทวรัฐ โตไทยะ	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๑
นายจุฬา ชิณวงศ์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สกลนคร เขต ๓
นายสมัย ธนะศรี	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา น่าน เขต ๒
นายโกวิท เพลินจิตต์	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุบลราชธานี เขต ๑

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางนิรมล ตู้จินดา	ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตรและการเรียนรู้
นางฉวี ณ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ สพป.พังงา

คณะทำงาน

๑. นางฉวี ณ ตะกั่วทุ่ง	ข้าราชการบำนาญ	ประธาน
๒. นายปรีชา เดือนนิล	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๓. นางสาวจงรักษ์ รัตนวิฑูรย์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๔. นางอุไร เปียงใจ	ข้าราชการบำนาญ	สพป.น่าน เขต ๒
๕. นางประภัสสร โกศัลวัฒน์	ข้าราชการบำนาญ	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖. นางยุวดี ชุมปัญญา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๗. นางนิติพร ศรีโนนยาง	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๘. นายศักดิ์พงษ์ วรรณวาส	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๙. นายปริญญา อุปลา	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๐. นางสาวพลอยนภัส ทัศนพงษ์	ศึกษานิเทศก์	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๑. นางสาวสุรัชดา ภูรับพา	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านพุทธรักษา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๒. นางรัตนาภรณ์ คำฝุย	ครูโรงเรียนนาจานกล้วยน้อย	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๓. นางสาวปาริชาต บุษบงค์	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๔. นางสาวยุวะธิดา ไตรธรรม	ครูโรงเรียนบ้านห้วยหินลาด	สพป.สกลนคร เขต ๓
๑๕. นางวานิตย์ ธานี	ครูโรงเรียนบ้านหนองฮีหนองแคน	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๖. นางสาวนันทพัชร์ ศุภธีรารักษ์	ครูโรงเรียนบ้านโนนบ่อหวายดินดำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๗. นางสาวเรือนเพชร กิตติพิมานชัย	ครูโรงเรียนดอนมดแดง (บ้านดงบัง)	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๑๘. นายศิริ ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนแสนทองวิทยา	สพป.น่าน เขต ๒
๑๙. นางจินตนา ไชยช่อฟ้า	ครูโรงเรียนบ้านปางปุก	สพป.น่าน เขต ๒
๒๐. นางสาวพรพิมล ยอดแก้ว	ครูโรงเรียนบ้านปางกอม	สพป.น่าน เขต ๒
๒๑. นายจำลอง ไชยยา	ศึกษานิเทศก์	สพป.น่าน เขต ๒
๒๒. นางเพียงจิต สุวรรณพงศ์	ครูโรงเรียนบ้านหัวคำ	สพป.อุบลราชธานี เขต ๑
๒๓. นางวิภาพร แก่นอ้วน	ครูโรงเรียนอุบลวิทยาคม	สพป.อุบลราชธานี เขต ๒
๒๔. นางวิภาดา ขุนนิตย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางกัน	สพป.พังงา
๒๕. นางสาวมณีรัตน์ บุญเต็ม	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านถ้ำทองหลาง	สพป.พังงา
๒๖. นางสาวอุทัยวรรณ ทับทิมทองสุข	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธาราม	สพป.พังงา
๒๗. นางสาวปัญจนี อุ้ยเฉ้ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดนิโครธคุณากร	สพป.พังงา
๒๘. นางสาววนิดา หินน้อย	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่านสะบ้า	สพป.พังงา
๒๙. นางสาววินัสรา ณ ตะกั่วทุ่ง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านบางจัน	สพป.พังงา
๓๐. นางลัดดา สุขศรี	ครูโรงเรียนบ้านโคกเจริญ	สพป.พังงา
๓๑. นายสมชาย นาวีว่อง	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๒. นายอิสรานันท์ ชนะภัย	ครูโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๓๓. นายภูริทัต ลิ่มจู้หม้อ	ครูโรงเรียนบ้านทุ่งเจดีย์	สพป.พังงา
๓๔. นางสาวเสาวณี โบบทอง	ครูโรงเรียนอนุบาลพังงา	สพป.พังงา

๓๕.	นายเบญจพล ติ๊บขัน	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำหิน	สพป.น่าน เขต ๒
๓๖.	นางสายรุ้ง ติ๊บขัน	ครูโรงเรียนบ้านดอน(ศรีเสริมกสิกร)	สพป.น่าน เขต ๒
๓๗.	นายสมศักดิ์ สุทธการ	ครูโรงเรียนชุมชนรัชดาภิเษกที่ ๑๑๕	สพป.น่าน เขต ๒
๓๘.	นางเทียมจิต หาญยุทธ	ครูโรงเรียนชุมชนศิลาเพชร	สพป.น่าน เขต ๒
๓๙.	นายนันตชัย แอบู	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองดินเหนียว	สพป.พังงา
๔๐.	นางฉัตรชนก พึ่งถิ่น	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านน้ำจืด	สพป.พังงา
๔๑.	นายอนันต์ หาญจิตร	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านย่าหมี	สพป.พังงา
๔๒.	นายเจษฎา อนันตศรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านท่าเขา	สพป.พังงา
๔๓.	นายไกรศร ไชยเทพ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปกปุย	สพป.พังงา
๔๔.	นางสาวสุทิศา พู่พัฒนศิลป์	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสามช่อง	สพป.พังงา
๔๕.	นายนพรัตน์ ทองอยู่	ครูโรงเรียนบ้านคลองบอน	สพป.พังงา
๔๖.	นางอรุณี นพฤทธิ์	ครูโรงเรียนกะปง	สพป.พังงา
๔๗.	นางสาวจิราภรณ์ เพชรเรือง	ครูโรงเรียนบ้านอ่าวมะม่วง	สพป.พังงา
๔๘.	นายสุนทร หนูอินทร์	ผู้อำนวยการโรงเรียนนายอวัฒนา	สพป.สกลนคร เขต ๑
๔๙.	นางนาตญา สัตถาผล	ครูโรงเรียนบ้านหลุบเลา	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๐.	นางวารุณีย์ กุลธรวิโรจน์	ครูโรงเรียนอนุบาลสกลนคร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๑.	นางสาวดารุณี มุงคุณ	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๒.	นายพิพัฒน์ สอนสมนึก	ครูโรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคาร	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๓.	นางจินดา ก่อบุญ	ครูโรงเรียนบ้านบะนกทา	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๔.	นางสาววราภรณ์ เขตโสภา	ครูโรงเรียนบ้านกุดเรือคำ	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๕.	นางทิพย์สุดา ธิศรี	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฎ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๖.	นางปิยาภรณ์ พละศักดิ์	ครูโรงเรียนบ่อแก้วดงมะไฟมิตรภาพที่ ๘๑ (พระเทพญาณวิศิษฎ์ “ชัยทวี” อุปถัมภ์)	สพป.สกลนคร เขต ๓
๕๗.	นายวิสูตร สวนไผ่	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๘.	นางสุจินต์ สวนไผ่	ครูโรงเรียนบ้านชมภูพาน	สพป.สกลนคร เขต ๑
๕๙.	นายเกียรติภูมิ มะแสงสม	ครูโรงเรียนบ้านต้อนราษฎร์ดำรงวิทย์	สพป.สกลนคร เขต ๑
๖๐.	นายอดุลย์ศักดิ์ ศรีวิชัย	ศึกษานิเทศก์ สพป.อุบลราชธานี เขต ๑	เลขานุการ
๖๑.	นายบรรพต แสนสุวรรณ	ศึกษานิเทศก์ สพป.สกลนคร เขต ๑	ผู้ช่วยเลขานุการ
๖๒.	นางสาวสุพรรณิการ์ สุทธหลวง	ศึกษานิเทศก์ สพป.น่าน เขต ๒	ผู้ช่วยเลขานุการ